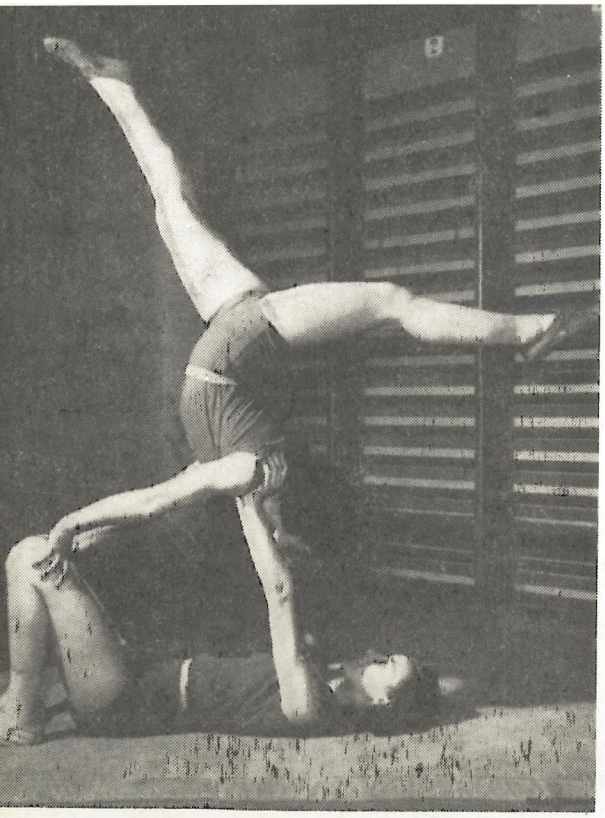
A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VI. ÉVFOLYAM
1970.

I.

1945–1970



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Dobozy László TFTKI osztályvezető, Budapest, *N. Gombos Marianna* pszichológus, Budapest, *Jeles István* szakfelügyelő, Mándok, *dr. Nagy György* OPI adjunktus, Budapest, *dr. Nagykáldi Csaba* TFTKI tud. munkatársa, Budapest, *Nagy Tamás* tanár, Budapest, *dr. Sipos Kornél* orvos, Budapest, *Takács Ferenc* főisk. adjunktus, Budapest.

TARTALOM

Dr. Nagy György: Szülők és 8—15 éves gyermekek sporttal kapcsolatos indítékai és elvárásai (II.) 1

Dr. Nagykáldi Csaba: Az erőérzékelés jellemzői középiskolás lányoknál 5

Dobozy László: A TFTKI sajellegű testnevelési kísérlet Sátoraljaújhelyen (II.) 10

Dr. Sipos Kornél: A rendszeres izomellazító gyakorlatokról 16

N. Gombos Marianna: Objektív pszichológiai vizsgáló módszerek a tanulók megismeréséhez 19

Nagy Tamás: A tanterv testnevelési játékanyaga 24

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21 OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
69.3474 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Szülők és 8–15 éves gyermekek sporttal kapcsolatos indítékai és elvárásai

DR. NAGY GYÖRGY

(Folytatás)

A szülők elvárásai

A kérdőívre választ adó szülők foglalkozás és iskolai végzettség tekintetében különböztek egymástól, ezért válaszaik megfogalmazása is különböző színvonalú volt. A tartalmi elemzés azonban megmutatta, hogy lényegében nyolc — egymástól elkülöníthető — kategóriába sorolhatók válaszaik, amelyeket a kitöltendő kérdőív 4. és 5. pontjában foglalt kérdésekre adtak. (4. Miért tartják előnyösnek gyermekük sportolását? és 5. Mit várnak a sportiskolától gyermekük nevelését illetően?) Mint utólag kiderült, zömmel mindkét kérdésre ugyanazt írták. Amiért előnyösnek tartják gyermekük sportolását (4. kérdés), annak megvalósítását várják az iskolától (5. kérdés).

A szülők válaszait két szempont alapján csoportosítottuk: *a)* gyermekük neme és *b)* sportoltak-e versenyszerűen vagy nem.

A válaszok kategóriái a következők:

(Megjegyzés: Egy kérdőíven mind a nyolc kategóriába tartozó válasz is szerepelhetett. A szülők — zömmel — 3—4 szempontot soroltak fel válaszaikban.)

1. A sportolás jellemformáló, személyiségformáló hatásának hangsúlyozása

A szülők e válaszokban a sportolás nevelő hatását emelték ki. Csupán az alkalmazott jelzők felsorolása is illusztrálja, hogy milyen jellembeli tulajdonságok kifejlesztését várják a sportolástól: őszinte, becsületes, önálló, öntudatos, udvarias, jó küzdőszellemű, határozott, jellemes, akaraterős, bátor, céltudatos, állhatatos, pontos, idővel gazdálkodni tudó, segítőkész, fegyelmezett, felelősségérzettel rendelkező, önbizalommal telített. Voltak, akik röviden így fogalmaztak: „Jellemes, azaz igazi sportember legyen." Más szülők a gyermekben meglevő negatív tulajdonságok kiküszöbölését várják a sportolástól: „... hogy a sportolás által a félénkségétől, gátlásosságától megszabaduljon, és önbizalma, jelleme erősödjék".

2. Az egészség fejlesztését és megőrzését, az egészséges életmód fontosságát hangsúlyozó vélemények

Példák: Egészséges, kiegyensúlyozott fejlődését biztosítsa ...
Egészségügyi szempontból ...
Fizikai fejlődésének megalapozása érdekében ...
Testalkatát formálja ...
Erős, edzett legyen ...
A szervezet ellenállóképessége erősödjék ...

3. Testi és lelki (fizikai és pszichikai) egyensúly megteremtése; a sportolás mellett a jó tanulmányi eredmény biztosítása; rendszeres, kiegyensúlyozott életmódra való nevelés

Példák: A sportolás a testi és lelki fejlődés alapvető feltétele.
Testi és lelki egyensúlyának megteremtése.
Szellemi fejlődésének megalapozását is biztosítsák.
Művelt, jó sportoló legyen.
Tanulmányi eredménye tartásával kötelességtudó legyen.
Szabja meg a fizikai és szellemi terhelések megfelelő arányát.
Ép testben ép lélek.

4. A sport megszerettetése és a sportbeli tehetség eldöntése, továbbá kifejlesztése; eredményes, jó sportoló nevelése

Példák: Kiváló sportolót neveljenek belőle.
Szerettessék meg vele a sportot.
Tehetsége kifejlődhet.
Jó eredményeket érjen el, amelyekkel hazájának is dicsőséget szerezhet.

Állapítsák meg, mire alkalmas, és neveljék jó sportolóvá.

5. A szabad idő hasznos — felügyelet melletti — eltöltését, a fölösleges energiák levezetését hangsúlyozó vélemények

Példák: Túlzott mozgékonyságának hasznos levezetése, helyes irányú elfoglaltság felügyelet mellett.

Szabad idejének hasznos eltöltése.

Serdülőkori fölösleges energiájának levezetése.

Ne unatkozzon szabad idejében.

6. Mozgás- és játékszükségletének biztosítása; örömélmény szerzése; a gyermek érdeklődésének, tehetségének figyelembevétele

Példák: Mozgás- és játékszükségletét biztosítsa.

A gyereket érdekli a sport.

Tehetsége kifejlődhet.

Hogy a sportolás által örömélményhez jusson.

7. A testi (fizikai) képességek fejlesztése

(E válaszokat sok esetben problematikus volt elkülöníteni az egészség fejlesztésére adott válaszoktól, ezért csak azokat a véleményeket vettük figyelembe, amelyekben kifejezetten hangsúlyozták a szülők e képességek fejlesztését, illetve ha az egészségfejlesztésen túlmenően is kiemelték ennek szükségességét.)

Példák: Erős és edzett legyen.

Fizikai képességei fejlődjenek.

Az edzéssel kitartóvá váljon.

Erejét, gyorsaságát fejlessze.

8. Közösségi emberré való nevelés igénye

Példák: Megtanul a közösséghez alkalmazkodni.

Hogy az egyéni sikereit is egy közösségben élje át.

Tanuljon meg becsülni másokat.

Jó kollektív ember és jó hazafi legyen.

A válaszokat a következő (4., 5., 6.) táblázatokban foglaltuk össze.

(Megjegyzés: A százalékarány kiszámításánál a megengedett határokon belül felfelé, illetve lefelé kerekítettünk.)

A válaszokból levonható következtetések:

1. A szülők elsősorban gyermekeik életre való felkészítését tekintik fontosnak. Ezt a tényt az mutatja, hogy legtöbbjük (62%) a gyerek jellemének, személyiségének kedvező fejlődését várja a sportolástól, továbbá a példákban felsorolt jelzők gazdagságából is erre következtethetünk. E vélemény hitelét az is alátámasztja, hogy minden harmadik válasz (33%) a fizikai és pszichikai egyensúly megteremtését tulajdonítja a sportolásnak.

2. Igen jelentősek (58%) az egészség fejlesztésével és megőrzésével kapcsolatos elvárások. Mindenesetre az a tény, hogy a személyiségfejlesztés igénye megelőzi ezt az elvárást — továbbá a vélemények sokszínűsége is —, bizonyíthatja: nem helytállóak azok a nézetek, amelyek szerint egyoldalúan, pusztán egészségügyi okokból kell értékelni a sportolást, és minden más hatását ennek az egy szempontnak kell alárendelni.

3. A szülők 30%-a azt szeretné, ha gyermeke jó sportolóvá válna. Igényszintjük azonban mérsékeltebb, mint a gyerekeké, mert nem „világbajnokokról" vagy „ország-

A leányok szüleinek elvárásai (250 szülő) *4. táblázat*

	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Személyiség, jellem	Egészség	Testi-lelki egyensúly	Jó sportoló	Szabad idő	Mozgásszükséglet	Képesség	Közösség	Összesen
Sportoló	72	68	42	36	25	25	46	24	118
Nem sportoló	75	69	44	48	24	29	31	18	132
Összesen	147	137	86	84	49	54	77	42	250

A fiúk szüleinek elvárásai (655 szülő) *5. táblázat*

	1 Személyiség, jellem	2 Egészség	3 Testi-lelki egyensúly	4 Jó sportoló	5 Szabad idő	6 Mozgásszükséglet	7 Képesség	8 Közösség	Összesen
Sportoló	172	151	88	78	56	65	54	64	267
Nem sportoló	246	240	131	114	99	82	65	63	388
Összesen	418	391	219	192	155	147	119	127	655

A fiúk és leányok szüleinek összesített elvárásai (905 szülő) *6. táblázat*

	1 Személyiség, jellem	2 Egészség	3 Testi-lelki egyensúly	4 Jó sportoló	5 Szabad idő	6 Mozgásszükséglet	7 Képesség	8 Közösség	Összesen
Sportoló	244 63%	219 56%	130 33%	114 29%	81 21%	90 23%	100 26%	88 23%	385 42%
Nem sportoló	321 61%	309 60%	175 33%	162 31%	123 23%	111 21%	96 18%	81 15%	520 58%
Összesen	565 62%	528 58%	305 33%	276 30%	204 22%	201 22%	196 21%	169 18%	905 100%

gos hírű versenyzőkről" írnak válaszaikban, hanem legtöbbjük a „jó és eredményes versenyző" kifejezéssel jelöli meg elvárását. Érdekes, hogy a nem sportoló szülők 31%-a szeretné gyermekét a jó sportolók között látni, míg a sportoló szülők közül csak 29%. Ez a minimális különbség abból fakadhat, hogy a nem sportolók nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az eredménynek, de abból is, hogy a sportoló szülők reálisabban mérik fel a lehetőségeket.

4. Egyenlő arányban (22—22%) oszlottak meg a szabad idő hasznos felhasználásával és a fölösleges energia levezetésével, illetve a mozgás- és játékszükséglet biztosításával kapcsolatos válaszok. Nyilvánvaló azonban, hogy a szükséglet nem csupán a gyerekek együtödének esetében áll fenn, hiszen életkori sajátosságként szokás ezt a tényt említeni. Feltehető, hogy a szülők más megfogalmazású válaszaikban is gondoltak erre, ha nem is írták le. Úgy véljük azonban — s az általános iskolai tapasztalatok is alátámasztják e véleményünket —, az életkori sajátosságok e problémáját alaposabb elemzésnek kellene alávetni, és a kérdést sokoldalú megközelítéssel, a tudományos megfigyelés módszereivel megvizsgálni.

5. A testi képességek fejlesztésének jelentőségét — az egészségi vonatkozáson túlmenően — elsősorban a sportoló szülők emelték ki (26%) szemben a nem sportolókkal (18%). Feltételezésünk szerint a személyes tapasztalás elősegíti azt a felismerést, hogy a pusztán egészséges gyerek is lehet ügyetlen, erőtlen, gyenge és fáradékony. E képességei az egészséges gyereknek is csak úgy fejlődhetnek, ha rendszeresen gyakorol, edzi magát és következetes munkával megpróbálja túlszárnyalni előző teljesítményeit. (Az iskolák elméleti tárgyainak esetében is a fejlődés alapkövetelmény.)

6. Ugyancsak a sportoló szülők javára billen a mérleg a nem sportolókkal szemben — a különbség itt is 8% — a sportolás közösségformáló hatásának megítélése te-

kintetében. Nevelési célkitűzéseink kulcskérdése ez, és bizonyított tényként vehető az önként vállalt sportmunka jó közösségi nevelő hatása.

Összefoglalás, következtetések

1. Kérdőíves vizsgálatainkban megpróbáltuk összegezni és rendszerezni a sportiskolával (és ezen keresztül a sportolással) kapcsolatos szülői (társadalmi) elvárásokat. 385 sportoló és 520 nem sportoló (összesen 905) szülő válaszait nyolc, egymástól jól elkülöníthető kategóriába sorolhattuk. A válaszok meglehetősen széles skálája arra vall, hogy a sportiskolába jelentkező leány-, illetve fiúgyermekek szülei eléggé differenciáltan értékelik a sportolás társadalmi jelentőségét és ennek megfelelnek elvárásaik is.
2. A 8—15 éves korú leányok, illetve fiúk (39 leány és 209 fiú, összesen 248 tanuló) az elképzelt sportpályafutásukról írt dolgozatukban
   a) a sport iránti erős érzelmi vonzódásról,
   b) a realitást igen sok esetben nélkülöző magas igénynívóról,
   c) a sportolás és az eljövendő életpálya közötti kapcsolat eléggé ki nem alakult voltáról

   tesznek tanúbizonyságot, hogy csak a legfontosabb tényezőket említsük.
3. A szülők és gyerekek különböző elvárásainak ütközőpontjában a sportiskola áll. Az iskola vezetőinek és tanárainak kell megteremteniük az eredményes munkához szükséges kedvező összhangot, de nem kompromisszumok, hanem tervszerű és céltudatos nevelőmunka segítségével. Elsősorban a tanulók kezdeti, magas szintű érzelmi beállítottságára kell alapozniuk oktató-nevelő munkájukat. Jó közösségek megteremtésével, a fizikai és pszichikai terhelés és a követelmények ésszerű fokozásával, sikerélmények biztosításával és ennek megfelelően egyénekre szabott módszerek és módszeres eljárások alkalmazásával érhető el a szülői (társadalmi) elvárások megvalósítása. A Sportiskola eddigi működése azt bizonyítja, hogy ezen elvárásoknak eleget akar és tud is tenni.

FORRÁSMUNKÁK

Albonico, R. dr.: A sport szociológiája (Neue Zürcher Zeitung, 1966. dec. 9. TFKI szakfordítás)

A szociológiai felvétel módszerei (Összeállította: Cseh-Szombathy László és Ferge Zsuzsa. Fordította: Józsa Péter. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp., 1968. A dokumentumok elemzése: 116—123 old.

Bakonyi Ferenc dr.: Az iskolai testnevelés hatása a tanulók testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletére (A testnevelés tanítása, 1968. V. évf. 1. szám)

Hiebsch, H.—Vorwerg, M.: Bevezetés a marxista szociálpszichológiába (Kossuth, 1967. Bp.)

Hilgard, E. R.: Introduction to Psychology (Harcourt, Brace and World, Inc., New York, 1962. 3. kiadás. Social Psychology 552—580 old.)

Hosek, V.: A személyiség egynéhány tulajdonságának megállapítása a sportolóknál (Teor. e Praxe Tel. Vychovy, 1965. 1. sz. 28—33 old. TFKI szakfordítás)

Kittler, J. dr.: A sport iránti tartós érdeklődés keletkezése az iskoláskorban (Teorie e Praxe Tel. Vychovy, 1968. 7. sz. 426—429. old. TFKI szakirodalmi tájékoztató)

Lindzey, G.: Handbook of Social Psychology (Harward University 1954. Content Analysis, 488—518 old. by Bernard Berelson)

Nagy György dr.: 8—15 éves leányok és fiúk sportágválasztási indítékai kérdőíves felmérés alapján (Pszichológiai Tanulmányok, XI. kötet, Bp. Akadémiai Kiadó, 1968. 431—440 old.)

Nagy György dr.: A motiválás és igénykeltés problémája az iskolai testnevelésben. (A testnevelés tanítása, 1969. V. évf. 3—4. szám)

Nawrocka, W.: A sport nevelő szerepe (Materialy Szkoleniewo, 1965. 7. sz. 27—31. old. TFKI szakfordítás)

Saya, R.: A sport a társadalomban (Medicine Education Physique et Sport, 1967. 4. sz. 237—247 old. TFKI szakfordítás)

Az erőérzékelés jellemzői középiskolás lányoknál

DR. NAGYKÁLDI CSABA

(A statikus izomerő érzékelésének általános vizsgálata*)

A Művelődésügyi Minisztérium 1962—68 között testnevelési kutatással bízta meg az akkori TTKI Iskolai Testnevelési Osztályát. Az eredményekről már több ízben történt beszámoló a „Testnevelés tanítása" című lapban Bakonyi Ferenc dr. tollából. Jelenleg azokat a kutatásokat szeretném ismertetni, amelyeket az erő érzékelésével kapcsolatban végeztem.

Az izomerő érzékelésének kérdése rendkívül elhanyagolt terület mind az érzékeléslélektan, mind a fiatal testneveléstudomány részéről. Ennek, mint látni fogjuk, több oka van, de két főokra vezethető vissza. Elsősorban az izomerő érzékelése igen bonyolult analizátortevékenység, másodsorban épp az összetettsége miatt nagyon nehéz az egzakt, kísérletes vizsgálata. Emellett több elméleti és technikai kérdést is szükséges megoldani. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy az izomérzékelési vizsgálatok sikerét éppen az előmunkálatok adják meg. A helytelen értelmezés és az erre kidolgozott módszerek eleve kudarcot eredményeznek.

Az erőérzékelés bonyolultsága

Vizsgáljuk meg tehát előbb az erőérzékelés összetettségének kérdését. Jelenlegi ismereteink szerint az izomerő érzékelése a propriocepció segítségével történik. A propriocepció végső soron ugyanolyan analizátor, mint a látás, hallás, szaglás és tapintás, azonban nem lokalizált érzékszerv, hanem az előbbiekhez viszonyítva, mintegy diffúz módon az egész testre kiterjed. Sokszor az előzőkkel összefonódik. Így pl. a mozgás során a látás erősen befolyásolja, és amint azt Morford (2) vizsgálatai is bizonyítják a vizuális érzékelés a teljesítmény javulásához hozzájárul. A látás azonban el is választható tőle. Ugyanakkor más érzékelés, pl. tapintás, csak kismértékben választható el az izomérzékeléstől.

De a propriocepció maga is különböző belső érzékelések gyűjtőneve. Így nevezik az egyensúlyérzékelést, ide sorolják az ún. „sajátreflexeket", a belső szervi érzékelést és a kinesztetikus percepciót egyaránt. Természetesen a kinesztetikus percepció jelenti a tényleges izom- és erőérzékelést, és az előzőket el kell választani tőle. Azonban még a kinesztézis is rendkívül összetett ingeregyüttes eredménye. A következő receptorok játszanak benne szerepet: (5)

a) A tapintási (haptikus) érzékelés részéről a Meissner-féle tapintótestecskék.

b) A nyomásérzeteket a Vater-Pacini sejtek és a Ruffini-féle szabad idegvégződések érzékelik.

c) A bőr tangenciális húzódásainak és hajlásainak érzékelése.

d) Az izomorsók intrafussalis rostjai és az inakban elhelyezkedő Golgi-idegvégződések.

A kinesztetikus percepció tehát egy ingeregyüttes hatására jelentkezik és egy sajátos érzékletegyüttesben jut kifejezésre.

Módszertani nehézségek

Az izomérzékelési kutatások elhanyagolásának másik okát abban jelöltem meg, hogy a bonyolultság miatt igen nehéz kialakítani egy-egy vizsgálati módszert. Az a tény, hogy a propriocepció az ingereket a belső milliőből kapja, megakadályozza azoknak a jól kidolgozott módszereknek az alkalmazását, amelyeket a környezetből jövő ingerek tanulmányozására alkottak. Ilyen külső, tehát exteroceptív módon kapján az inge-

* *Nagykáldi Csaba:* Differenciális erőérzékelési vizsgálatok c. bölcsészdoktori disszertációja alapján (1968).

reket pl. a látási és hallási analizátorok. Az izomérzékelésnél ezzel szemben belső ingeradás és ugyancsak belső ingerfelvétel van az előbb leírt receptoregyüttesben. Így a pszichofizikai módszerek az eredeti formájukban nem alkalmazhatók (1), hanem speciálisan e terület vizsgálatára alkalmas eljárásokat kell szerkeszteni (3).

A módszertani kérdéseket tovább nem részletezem, hanem körülhatárolom a kutatás területét. A továbbiakban tehát a kinesztetikus percepciót, mint az izomerő érzékelését vizsgálom, mégpedig nem mozgásban, hanem statikus erőkifejtés közben. A statikus erőnél ugyanis az érzékelés számára az izomerőnek egy „tisztább" esete áll elő, amelynél a mozgás egyéb sajátosságai mint út, idő, sebesség, nem nehezítik az érzékelést. Végül pedig a statikus erőkifejtésen belül az erőközlés finomabb váltogatását és az ehhez kapcsolódó szubjektív érzékelést nézem. A maximális erő csak összehasonlításul szolgál. Az erőérzékelés szubjektív megítélését objektíven rögzítem.

Általános vizsgálat frakcionális eljárással

A frakcionális eljárás módszere azt jelenti, hogy valamely teljesítményt a szubjektív megítélés segítségével fokozatonként növelünk vagy csökkentünk (6). Jelen esetben a maximális erőkifejtéseket kellett a felére, majd negyedére csökkenteni a 18—19 éves középiskolás tanulólányoknak. A fél és negyed erőnagyságokat az ő szubjektív ítéletük határozta meg. Az erőt BABI típusú elektromos dinamométerrel vettem fel a következő hat izomcsoportban:

a jobb kar nyomóereje,
a jobb kar húzóereje,
a hasizom ereje,
a hátizom ereje,
comb emelőereje,
lábak feszítőereje.

A frakcionális erőértékeket három iskolai osztályban vettem fel. Egyik hagyományos testnevelési osztály volt, egy kosárlabdára és egy atlétikára állított kísérleti osztály volt. Utóbbiak négy éven át heti négy órában szakirányú foglalkoztatásokon vettek részt.

Eredmények és következtetések

A következő 1., 2. és 3. számú táblázatban a hat izomcsoportban felvett átlagértékeket és százalékos értékeket mutatom be, mégpedig az egyes izomcsoportok maximális ereje szerinti csökkenő sorrendben.

1. táblázat

Izomcsoportok		Maximális erő	Szubjektív félerő	Szubjektív negyederő
Lábak feszítőereje	kg	110	62,3	38,2
	%	100	56,6	34,7
Hasizom ereje	kg	55,9	36,3	26,8
	%	100	63,1	47,9
Hátizom ereje	kg	42,3	27,2	20,9
	%	100	64,7	51,9
Kar nyomóereje	kg	20,0	14,6	12,3
	%	100	71,5	61,8
Comb emelőereje	kg	15,2	10,0	6,3
	%	100	65,8	40,8
Kar húzóereje	kg	14,3	11,4	9,3
	%	100	79,7	65,0

Normál testnevelésű osztály eredményei $n = 23$.

2. táblázat

Izomcsoportok		Maximális erő	Szubjektív félerő	Szubjektív negyederő
Lábak feszítőereje	kg	114,70	60,59	36,10
	%	100	53,14	31,66
Hasizom ereje	kg	54,70	34,90	23,0
	%	100	63,80	42,0
Hátizom ereje	kg	53,47	27,50	18,0
	%	100	54,30	37,10
Kar nyomóereje	kg	22,50	14,90	11,20
	%	100	66,20	44,70
Comb emelőereje	kg	18,0	10,47	7,05
	%	100	58,16	39,16
Kar húzóereje	kg	14,20	10,70	8,80
	%	100	75,30	68,90

Kosárlabda testnevelésű osztály eredményei $n = 18$.

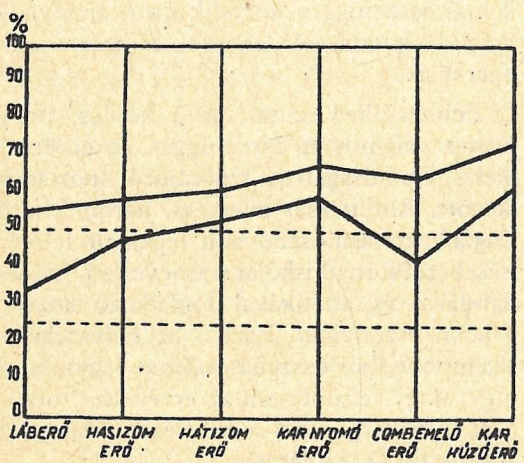
3. táblázat

Izomcsoportok		Maximálás erő	Szubjektív félerő	Szubjektív negyederő
Lábak feszítőereje	kg	143,75	83,12	69,06
	%	100	57,80	49,80
Hasizom ereje	kg	62,68	41,56	29,06
	%	100	66,30	45,30
Hátizom ereje	kg	39,50	28,00	21,56
	%	100	71,79	54,00
Kar nyomóereje	kg	20,12	15,87	12,93
	%	100	78,80	64,20
Comb emelőereje	kg	24,00	18,37	14,62
	%	100	76,54	50,91
Kar húzóereje	kg	14,87	12,62	10,56
	%	100	84,80	71,00

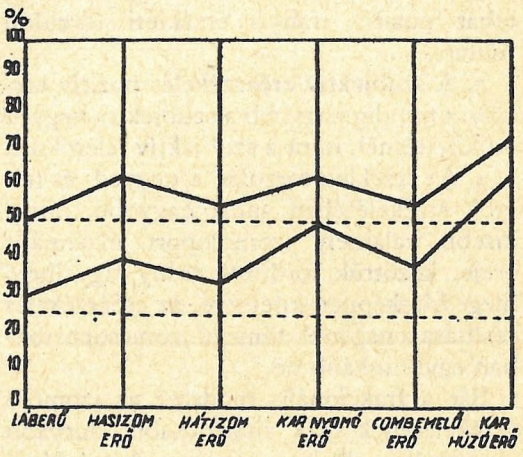
Atlétika testnevelésű osztály eredményei $n = 16$.

A továbbiakban a százalékos értékeket grafikonon is feltüntetem, hogy a szubjektív erőnagyságok (folytonos vonal) a várt számszerű fél és negyed erőértékekhez viszonyítva (szaggatott vonal) jól szemléltethetők legyenek. A felső folytonos vonal minden izomcsoport maximális erejét mutatja. Az egyes izomcsoportok sorrendje az abszcisszán maximális erejüknek csökkenő sorrendjében vannak feltüntetve.

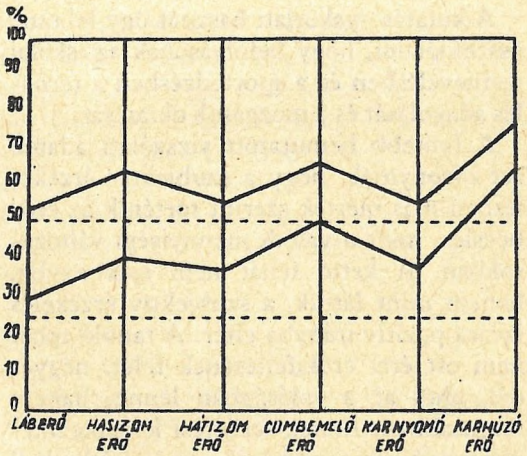
1. Normál testnevelésű osztáiy



2. Kosárlabda testnevelésű osztály



3. Atlétika testnevelésű osztály



A táblázatokból és grafikonokból érdekes összefüggéseket lehet leolvasni. A tanulók maximális izomerejének a sorrendje egyetlen kivételével mind a három osztálynál azonos. Ehhez kapcsolódóan az érzékelési sajátosságok is hasonló sorrend szerint változnak. A következő állapítható meg:

1. Minden izomcsoportban eltér a szubjektív erőérzékelés a várható számszerű erőnagyságoktól. Vagyis a szubjektív félerő jóval a maximális erő számszerű felénél feljebb található, és a szubjektív negyederő is jóval nagyobb, mint a várható számszerű negyed erőérték.

2. A szubjektív becslés mindig emelkedő, tehát pozitív irányú érzékleti torzulást mutat.

3. A szubjektív erőérzékelés pozitív torzulása mindig nagyobb a szubjektív negyed erőkifejtésnél, mint a szubjektív félerőknél.

4. Az érzékleti torzulás a negyed- és félerők érzékelésében annál nagyobb, minél kisebb valamely izomcsoport maximális ereje, közöttük fordított arány figyelhető meg. Másképpen kifejezve, az erőérzékelés realitása a nagyobb tömegű izomcsoportokban egyre inkább nő.

Bár a frakcionális módszer az izomerő érzékelésének csak általánosabb, durvább elemzésére alkalmas, mégis kétségkívül néhány új megállapításhoz segített hozzá. Ezek helyesbítik szemléletünket az emberi izomerő érzékelésére vonatkozóan.

A kutatás gyakorlati hasznát úgy lehetne összefoglalni, hogy befolyásolják az iskolai testnevelésben és a sportedzésben a terhelés adagolását és a mozgások oktatását.

A fentebb bemutatott vizsgálati adatok azt bizonyítják, hogy a szubjektív érzékelésben más mérték szerint történik az erőbecslés, mint a valódi mennyiségi változásokban. A kettő tehát nem esik egybe, hanem mint láttuk, a szubjektív érzékelés javára pozitív irányba eltér. A tanuló tehát nem ott érzi erőkifejtésének felét, negyedét, ahol az a valóságban lenne, hanem magasabban. Ennek terhelési következményeit pedagógiai oldalról is számításba kell vennünk. Mivel egy általános törvényszerűségről van szó, ezt a foglalkozások terheléseinek szempontjából hasznosítani kellene.

Hasonló a helyzet a mozgások megtanításában is. Itt a finomabb megkülönböztetések dominálnak a maximális erőkifejtések helyett. Fontos tehát, hogy az erődifferenciákat minél inkább érzékelni tudja a tanuló. A többnyire minimális erőt igénylő technikai elem megtanulását az erőérzékelési törvényszerűségek figyelembevételével megkönnyíthetjük, elhanyagolásával pedig komolyan akadályozhatjuk. A túlzott erőt bevető és ennek következtében merev tanuló példája egyetlen gyakorlati szakember előtt sem ismeretlen. Miután egy bizonyos technikai elem elsajátításához egy bizonyos finomabb erőfeszítés szükséges, és ugyanakkor a tanulók általában hajlamosak a kiadott utasításnál jóval nagyobb erővel dolgozni, a tanár és az edző akkor jár el helyesen, ha már utasításait is „alulexponálja".

Az erőérzékelésben feltárt néhány törvényszerűség azért is fontos, mert tekintettel arra, hogy a finomabb erőfeszítések döntő többségben fordulnak elő, igen nagy az érvényességi területe. A maximális erőkifejtések száma végső soron ugyanis nem csak a sportmozgásokban, hanem a mindennapi életben és a munkamozgásokban is nagyon kevés (4), helyettük a finomabb erőkifejtések az uralkodók.

A gyakorlatban hasznosítható az a kutatási eredmény is, hogy minél gyengébb izomcsoporttal dolgoztatjuk a tanulókat, és ezen belül is minél kisebb izomerővel, az érzékelési torzulások lehetősége annál nagyobb a maximális erő viszonylatában.

Ha tehát minden izomcsoportnál a saját maximális erőhöz viszonyítjuk a differenciálóképességet, akkor az adatok alapján ez a differenciáció a nagyobb és erősebb izomcsoportokban jobb, mint a gyengébbekben. Következésképpen ebben a relációban a gyengébb, tehát kisebb izomcsoportokban nagyobb az erőérzékleti torzulás. Akárcsak az előzőknél, itt is egy sajátos biopszichológiai összefüggés húzódik meg, amelynek további kutatása érdekesnek és hasznosnak ígérkezik.

Felmerülhet ezután az a kérdés, hogy van-e valamilyen összefüggés az erőérzékelés finomságában különböző sportágak között. Amint már jeleztem, három eltérő foglalkoztatású osztályban végeztem felméréseket. Normál iskolai testnevelésű, kosárlabdával és atlétikával foglalkozó középiskolai osztályban. Ezeket az erőérzékelés szempontjából összehasonlítom egymással úgy, hogy feltüntetem az érzékelési torzulást (eltérést), majd a becslésben rangsort állítok fel (4. táblázat).

4. táblázat

Eltérések az erőérzékelésben, különböző foglalkozásnál

Izomcsoportok	Eltérések	Kosárlabda		Normál		Atlétika	
		Kg	Rangsor	Kg	Rangsor	Kg	Rangsor
Páros láb ereje	féltől	2	I	6	II	8	III
	negyedtől	7	I	9	II	25	III
Hasizom ereje	féltől	14	III	12	I	13	II
	negyedtől	17	I	23	III	20	II
Hátizom ereje	féltől	4	I	14	II	22	III
	negyedtől	12	I	27	II	29	III
Kar nyomóereje	féltől	16	I	21	II	29	III
	negyedtől	25	I	37	II	39	III
Comb emelőereje	féltől	8	I	16	II	26	III
	negyedtől	14	I	16	II	26	III
Kar húzóereje	féltől	25	I	29	II	35	III
	negyedtől	39	I	40	II	45	III

Az összesített rangsor alapján egyértelműen a kosárlabdázóknak van legreálisabb becslésük. Őket követik a normál testnevelésűek és harmadik helyen állnak az atléták. Minthogy a tanulók egy iskolából valók (budapesti Toldi Gimnázium), és ugyanaz a testnevelő tanította őket, nagy a valószínűség arra, hogy az erőérzékelési különbség az osztályok között az alkalmazott mozgásanyag hatásaira vezethető vissza. Úgy látszik, hogy az erőérzékelés összefügg a sokoldalú foglalkoztatással. Mindenesetre a határozottabb következtetéseket csak további kutatásokkal lehet megalapozni.

* * *

Az elméleti és gyakorlati haladás a testneveléstudományban megköveteli a jól körülhatárolt részletproblémák kísérleti kutatását. Amíg ezek hiányoznak, addig csak ingatag és levegőben lógó szintéziseket tehetünk. A fenti tanulmánnyal lényegében erre a kérdésre szerettem volna felhívni a figyelmet. Egyúttal azt a tanulságot is leszűrhetjük, hogy sokszor a részletek kidolgozása többet ad egy tudomány felépítéséhez, mint bármely szép eszmefuttatás. A munka kezdetén pl. egyáltalán nem lehetett arra gondolni, hogy az egyszerű és leszűkített statikus erőérzékelés hozzájárulást fog adni a terhelhetőség és az oktatás pedagógiai-lélektani kérdéséhez, s egyúttal érinti a fejleszthetőséget is. A továbbiakban még nagyon sok hasonló probléma vár megoldásra a testneveléstudomány területén.

IRODALOM

Fraisse, P.: A kísérleti pszichológia gyakorlati kézikönyve, Budapest, 1965.

Morford, W. R.: The Volue of Supplementary Visual Information on During Practice on Dynamic Kinesthetic Learning.

Research Quarterly, 1966. 393—405 old.

Nagykáldi Csaba: A differenciális erőérzékelés mérésének módszere a sportmozgásokban. Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 7 éve c. kézikönyv, 1967. 151—162 old.

Nagykáldi Csaba: Az eredményesség kulcsa — játék az izomerővel. Sport és Tudomány, 1968 4. sz.

Went István: Élettan, Tankönyv. Budapest, 1958.

Woodworth—Schlosberg: Kísérleti pszichológia, Budapest, 1966.

A TFTKI síjellegű testnevelési kísérlet Sátoraljaújhelyen (II.)

DOBOZY LÁSZLÓ

Első közleményünkben (1969. 2. sz.) ismertettük a kísérlet célkitűzéseit, anyagát, módszereit s az első két év tapasztalatait, eredményeit. A kísérlet a múlt év júniusában lezárult, a síosztályosok befejezték általános iskolai tanulmányaikat.

A tanulókon végzett mérések során felgyűlt tekintélyes adatanyag még sok részletkérdésre ígér választ, de a legfontosabb lapasztalatokról már most beszámolhatunk:

— a kísérleti osztályok tanulóinak 4 év alatti alkati és fizikai fejlődéséről;

— a kísérleti tanterv anyagának elsajátításáról, különös tekintettel a tűlevélpályán végzett munka eredményeire;

— a tanulók magatartásáról, a sportággal kialakult kapcsolatukról stb.

A két síosztály tanulói a kísérlet második felében is kiemelkedő fejlődést mutattak. Az alább közölt táblázatban feldolgoztuk a nagy izomcsoportok erejének, a ruganyosságnak és az állóképességnek 4 év alatti növekedését, s összehasonlítást tettünk az ország különböző területein folytatott, más sportágakra alapozott kísérleteink mérési eredményeivel. Kontroll eredménynek vettük a normál testnevelésben részesült osztályok tanulóin mért adatokat.

A közölt adatok korrektségét mindegyik „fajta" testnevelésben kedvező populáció, azonos műszerek használata és azonos mérőszemélyzet működése garantálta.

Fiúk

A testnevelés jellege	A négy év alatti (10—14 éves) fejlődés									
	Testsúly (kg)	Testmagasság (cm)	Comb emelőerő (kg)	Pároslábtolóerő (kg)	Hasizom (kg)	Hátizom (kg)	Tolózkodás (kg)	Karhúzóerő (kg)	Helyből távolugrás (cm)	800 m (mp)
Kontroll (normál)	15,1	20,4	9,7	40,9	28,6	13,5	10,9	7,1	38,0	36,2
Atlétika	14,9	20,1	9,0	50,4	32,1	18,1	11,1	6,9	36,6	30,5
Torna	16,5	20,5	10,0	48,7	37,1	14,7	15,7	4,4	54,9	49,7
Kosárlabda	15,1	22,0	8,5	38,5	23,8	13,3	4,0	5,2	55,5	32,2
Kézilabda	17,1	21,5	7,4	37,8	32,7	17,1	12,0	6,3	35,9	41,9
Labdarúgás	7,5	20,8	15,0	48,3	41,0	12,2	12,6	10,2	36,7	48,4
Sí	13,4	21,3	15,8	120,5	40,1	16,2	15,5	12,19	57,0	69,12

Lányok

A testnevelés jellege	A négy év alatti (10—14 éves) fejlődés									
	Testsúly (kg)	Testmagasság (cm)	Comb emelőerő (kg)	Pároslábtolóerő (kg)	Hasizom (kg)	Hátizom (kg)	Tolózkodás (kg)	Karhúzóerő (kg)	Helyből távolugrás (cm)	800 m (mp)
Kontroll (normál)	15,7	19,1	3,5	37,2	30,6	13,4	6,4	5,2	32,8	25,2
Atlétika	17,6	20,5	5,4	33,9	22,4	13,3	4,0	7,0	45,6	35,1
Torna	16,8	17,8	5,1	26,7	21,4	21,1	4,9	6,1	37,0	19,6
Kézilabda	17,4	19,0	9,6	23,5	22,3	9,7	7,9	3,8	48,3	30,4
Röplabda	17,4	18,7	7,5	23,5	21,8	1,2	8,5	1,7	19,6	18,1
Sí	12,7	21,6	17,2	104,3	27,9	15,2	5,6	9,96	38,5	33,5

1965/66 tanévben	22 óra tűlevélen	22 havon	4 teremben
1966/67 tanévben	20 óra tűlevélen	22 havon	2 teremben
1967/68 tanévben	22 óra tűlevélen	20 havon	— teremben
1968/69 tanévben	22 óra tűlevélen	18 havon	4 teremben
Összesen:	86 óra tűlevélen	82 havon	10 teremben

A kísérlet 4 éve alatt a speciális (síjellegű) testnevelési órák száma a fentiek szerint alakult.

A kísérlet 2. évétől kezdve — a testnevelési órákon túl — hetente egy alkalommal (vasárnap) síedzésen is részt vettek a tanulók. Ezek az edzések az őszi időszakban gyakorlatilag erdőírtást, pályaépítést jelentettek és csak a havas idényben megtartott edzéseket tekinthetjük szakszerű foglalkozásoknak. Ez utóbbiakat is számba véve, a havas foglalkozások 4 év alatti összóraszáma 150 volt.

Tehát a kísérleti osztályok tanulói összesen 86 órát tanultak síelni tűlevélen és 150 órát havon. Nyilvánvaló, hogy egy szakosztály keretein belül folyó versenyzőképzés 4 esztendő alatt, a szakedzések összóraszámát tekintve, legalább kétszer ennyi időt igényel. Ennek ellenére, a kísérleti osztályok eredményei az előírt oktatási anyag elsajátítása terén, de különösen a sportbeli eredményeket tekintve, igen jónak mondhatók.

A két síosztály testnevelési tanulmányi átlaga (a technikai tudásszintosztályzatokkal történt rögzítése alapján) a következőképpen alakult:

	b	*c*
1965/66 tanévben	3,40	3,43
1966/67 tanévben	3,74	3,71
1967/68 tanévben	3,72	3,76
1968/69 tanévben	4,00	3,91

Az eredmények alakulásából látszik, hogy a két osztály között váltakozó kimenetelű, de minden évben szoros s éles harc folyt a jobb eredmények eléréséért. Egyben az is megmutatkozik, hogy a kitűzött tantervi anyag elsajátításában igen jó átlageredmények születtek.

A tűlevélsíelésre vonatkozó tapasztalatok

1. Megfelelően előkészített pályán (l. az 1. közleményben) és tűlevélsíelésre alkalmas síléccel jó hatásfokkal tanítható és gyakoroltatható minden olyan technikai elem, amelyeknél a sí csúszásának iránya megegyezik a sí hossztengelyével. Az oldalirányú csúszások (ekézések, rollózások, lendületek) már nem zökkenőmentesek. Azonban az ilyen jellegű technikai elemek gyakorlása is eredményes lehet olyan mértékben, amilyen mértékben az adott pályaszakasz minősége ezt lehetővé teszi. Minél rövidebb tartamú az oldalcsúszás — így van ez a lendületeknél —, annál nagyobb a valószínűsége a technikai elem eredményes végrehajtásának. Nézzük kissé részletesebben a legfontosabb technikai elemek tanításának lehetőségeit:

a) Esésvonalban siklások

Kellő vonalvezetésű és lejtőszögű pályán jó eredménnyel iskolázható a siklás közben: helyes testtartás, lécvezetés, az egyensúly előre-hátra irányú tartása, a lejtővonal követése a megfelelő testhelyzet felvételével. Esésvonalban váltott egylábon siklások, elsősorban az oldalirányú egyensúlytartás (a sí talpának és éleinek, a térd és a csípő helyzetének érzékelése) iskolázására.

Iramsiklások meredek szakaszokon, ill. váltakozó sebességhez való alkalmazkodás a lejtő minőségének vagy lejtőszögének tudatos váltogatása révén.

Bot nélküli, majd páros és váltott bottűzéssel végrehajtott tehermentesítések iskolázása, növekvő sebesség közben.

Terepugrások iskolázása természetes vagy kialakított tereplépcsőn. Az elugrást indikáló sebesség érzékelésének, a biztonságos talajfogásnak és a folyamatos továbbsiklásnak iskolázása.

b) Különböző terephullámok és hullámcsoportok átsíelésének iskolázása

Az *a)* pontban felsorolt technikai elemek megtanulása egyben megalapozza a biztonságos és a helyes testtartással végrehajtott lesiklást. A terephullámokon történő síelés már magasabb fokú követelmény. A hazai síterepek változatosságát és veszélyességét felmérve, sorra vettük mindazokat a technikai variációkat, amelyek terepsíelés esetén alapvető követelményként jelentkeznek:

Letörést követő nyújtott görbületű ellenlejtőn való átsiklás. Az enyhe ellenlejtő nyomatékát a súlypont süllyesztése kiegyenlíti, egy időben a törzs fokozottan előredől. Ha a siklósebesség jelentősen csökken, páros botlökéssel biztosítjuk az egyensúlytartást.

Nyújtott görbületű hullámsoron a nagy sebességgel való átsiklás repülést indikál, de ezt biztonságból meg kell előzni.

A térd- és csípőízület kiegyenlítő munkát végez oly módon, hogy az átsiklás közben a váll egyenes vonalon halad előre. A hullámok süllyedő ívében nyújtással, az emelkedő íveken pedig hajlítással érjük el ezt az egyenes vonalvezetést.

Rövid görbületű hullámsoron az átsíelés milyenségét a siklósebesség határozza meg. Gyors rásiklás esetén a talaj kikényszeríti az átrepülést, de a talajfogás előtti mérsékelt térdnyújtással csökkenteni kell a repülés ívét, siettetni a talajfogást. Közepes sebesség esetén a hullámsorhoz érkezve, gyors térdnyújtással segítjük az ellendülést, hogy az elegendő legyen a hullámsor átrepüléséhez. Ez esetben növelni kell a repülés hosszát, tehát késleltetjük a talajfogást a térd s vele a sí emelésével. Ha ugyanehhez a hullámsorhoz kis lendülettel érkezünk, akkor a térd- és csípőízület kiegyenlítő munkájával a bukás veszélye nélkül is át lehet siklani a hullámsoron.

A tanulók rendkívül nagy hasznát vették az előbb részletezett technikai elemek megtanulásának. Amikor versenyeken indultak, a megszokottnál igényesebb és ráadásul ismeretlen pályákon is kitűnően helytálltak, a veszélyes hullámokon is feltalálták magukat. Példaként megemlíthetem, hogy a galyatetői óriás-műlesikló pályán egy meredek letörés után olyan rövid görbületű ellenlejtőn kellett átsíelniük, amely a rásiklás sebességétől függően 10—15 m-es repülést váltott ki. A fiúk döntő többsége fölényes biztonsággal vette ezt az akadályt, s a lányok kétharmada is bukás nélkül „vészelte át" ezt a veszélyes szakaszt.

A kísérlet utolsó évében tovább variáltuk a hullámokon átsíelés iskolázását. Ezúttal a tanulók a különböző hullámok és hullámcsoportok átsíelését nemcsak a hullámok gerincvonalán, hanem az attól jobbra és balra eső oldallejtők vonalán is gyakorolták.

Hogy miért döntő fontosságú a terephullámokon való síelés alapos iskolázása, arra döntő bizonyíték a kísérlet során megejtett mérések eredménye. Eszerint a közepesnél gyorsabb lesiklás közben egy rövid görbületű hullámon az áthaladás 0,1 mp-en belül történik. Óriás-műlesiklás és műlesiklás közben ugyanezen terephullám átsiklása 0,2—0,25 mp-en belül játszódik le. Tehát 1—2 tized másodpercen belül kell végrehajtani egy bonyolult mozgássort: a térd hajlít, a kar előbbre kerül, a hullám ellennyomását a térdhajlítás közben fékezik a combfeszítők, a törzs az egyensúly megőrzése érdekében előredől, de optimális helyzetét elérve, a tartást rögzíti a törzs izomzata, a hullám tetején áthaladva a térd fokozatosan nyújt, a lejtőoldalon a sí-talajnyomás normalizálódását követően a törzs kissé emelkedik. S ez a legegyszerűbb eset! Mert, ha repülést kikényszerítő hullámról van szó, akkor a végrehajtandó mozgássor sokkal bonyolultabb, s az egyensúly megőrzése is sokkal nehezebb.

c) Siklás közbeni átlépések iskolázása

Az átlépés, mint technikai elem, a sífutás alapvető irányváltoztatása. Azonban az alpesi síelő gyakran kerül olyan helyzetbe, amikor az egyensúly megtartása vagy visszaszerzése érdekében átlépést kell alkal-

mazni. (Pl. erős oldallejtésű lesiklószakaszon a lesodródás ellen védekezve.)

A francia alpesi iskolában oly fontos szerepet játszó „átlépő lendület", éppen e kényszerűség felismerése után alakult ki.

Miután az átlépéssel végrehajtott irányváltoztatás során a lécek siklásának iránya minden esetben megegyezik hossztengelyük irányával, az átlépés és ennek különböző variációi a havas körülményekkel azonos szinten taníthatók tűlevélen. Kísérletünk során a következő felépítésben vizsgáltuk ennek lehetőségeit:

— átlépések szabadon, enyhe lejtőn,
— átlépések szabadon, fokozatosan növekvő siklósebesség közben,
— kapukhoz kötött átlépések, fokozatosan növekvő siklósebességgel,
— rézsútsiklás völgylábon — testsúlyáthelyezés a hegylábra — átlépés a völgy felé — és folytatva ez a mozgássor előbb szabadon, majd kapukhoz kötve.

Látható, hogy az átlépést egyre bonyolultabb feltételek között kellett a tanulóknak végrehajtani, végül szinte műlesiklást követeltünk meg tőlük, de úgy, hogy a kapukat csak átlépésekkel vehették. A gyakorlatok megtanulása után igen jó tapasztalatokat szereztünk, változatos erdős terepen is teljes biztonsággal síztek a tanulók. Bizonyára ez a gyakorlatsor is hozzájárult ahhoz, hogy a kísérlet 4 éve alatt egyetlen komolyabb baleset sem fordult elő.

d) Terepugrások iskolázása

Terepsíelés közben elkerülhetetlen a terepugrás. Természetesen nem az a cél, hogy az ugrás távolsága minél nagyobb legyen, ellenkezőleg, biztonsági okokból korlátozni kell a repülést, de éppen ennek a feltételeit ajánlatos megtanítani. A tantervbe iktatott gyakorlatokat úgy válogattuk ki, hogy azok lehetővé tegyék a nyugodt ellendülés, az egyensúly megőrzésével végrehajtott és lehető legrövidebb repülés, a biztonságos talajfogás és a zökkenőmentes továbbsiklás kivitelét, változó körülmények között is.

A terepugrások oktatását a repülést kiváltó vagy igénylő terephullámokon való átsíelést megelőzően iktattuk a tantervbe. Előbb tehát ki kellett alakuljon a tanulókban a tempónak s az átrepülni kívánt terepalakulatnak az érzékelése. Vagyis tudniuk kellett, hogy az adott sebességgel való átsiklás lehetséges-e repülés nélkül, vagy ha nem, akkor a repülést segíteni kell-e elrugaszkodással, s ha igen, milyen mértékben?

Első fokozatban olyan terephullámon oktattuk a terepugrást, amelynek emelkedő oldala kiváltotta a repülést, megfelelő magassági pontról indulás után. Ezúttal a talajfogás elsajátítására fektettünk súlyt. A következő fokozatban már két egymást követő rövid görbületű hullámon kellett áthaladniuk, közepes tempóban, tehát kis elrugaszkodással kellett segíteniük az átrepülést. A tanulók tűlevélen majdnem ugyanolyan eredménnyel ugrottak, mint amilyen eredményt a havon mutattak később.

2. Az oldalcsúszással járó technikai elemek oktatása

Már a tanmenet elkészítésénél számoltunk azzal, hogy tűlevéllel borított pályán az oldalirányú csúszások nem egyenletesek, s ezért a lendületekkel történő irányváltoztatások nehezen vagy alig sikerülhetnek. Ezért fokozott gondot fordítottunk e legfontosabb technikai elemek előkészítésére.

Részben ilyen meggondolások alapján, a versenyzőképzésben szokásos eljárással szemben, súlyt fektettünk a hóekézés iskolázására. Az esésvonalban siklás oktatásának megfelelő felépítésben, előbb a helyes tartást tűztük ki feladatként, majd a lejtőszög növelése, később a lejtő hosszának növelése révén a siklás sebességét és időtartamát is fokoztuk. Ilyen növekvő követelmény közepette vettük sorra a hóekesiklás különböző válfajainak oktatását. Legtöbbet a csúszó hóekét gyakoroltattuk, mert ez a siklóhelyzet jó alapokat adott a későbbi feladathoz: a lendületek megtanulásához, amikor is az ívkülső sí sodródó csúszása majdnem azonos a csúszó hóekében veze-

tett sí mozgásával. Következő állomás volt az élekkel való játék, vagyis csúszó hóekesiklás közben az élek bekapcsolásával fékezés, majd az élek kioldásával átmenet ismét csúszó hóekébe. Ezek gyakori váltásával a tanulók rövid idő alatt jól alkalmazkodtak a váltakozó sebességű siklás körülményeihez, tudatosan alkalmazták a belső élek használatát, a testsúly süllyesztésével, ill. előbbre helyezésével az egyensúly mindenkori megőrzését.

A jól iskolázott hóekesiklásra már könnyen ráépíthettük a hóekeívelést, s ez csak átmenetet jelentett a nagy átlag elé kitűzött végső cél: a támasztott lendület megtanulásához.

Ilyen felépítésben, a pályaviszonyok fokozott javításával, nem utolsó sorban a sí megfelelő preparálásával elértük azt, hogy az alpesi síelésben a magas fokot jelentő tiszta lendületek oktatására is sort kerithettünk. A tanulók többsége ezt is elsajátította, tűlevélen. Sőt, a legjobbak eljutottak a tiszta lendületek összekötéséig. Ez messze meghaladta eredeti elképzeléseinket.

A tűlevélpályára vonatkozó tapasztalatok összegezéseként megállapítottuk, hogy ha a havon megszokott tehermentesítésnél nagyobb mértékben könnyítjük a sí végét, továbbá, ha eléggé meredek a lejtő (legalább 25°-os a lejtőszög) akkor eredményesen oktatható a támasztott lendületekkel történő irányváltoztatás, ill. a támasztott lendületek folyamatos összekötése akár szabadon, akár kapuk között. Mint már említettem, az oktatás eredményességét nagymértékben befolyásolja a pálya minősége és a sí mérete, csúszófelülete stb.

Igen fontos, hogy a tűlevélpályának jó legyen az altalaja (sima, kő- és gyökérmentes), sűrű gyep borítsa és a vele jól elkevert tűlevélzet legalább 2—3 cm vastag „fedőréteget" alkosson. Az „elkeverés", gyakori gereblyézés, a fedőréteg tömörítése pedig a pálya nyomvonalának egész szélességében történő esésvonalbeli siklások eredménye és külön munkát nem igényel.

Száraz tűlevélen a fatalpú sí gázolajjal való kenése már kellő sebességű siklást biztosít, de a két-három rétegben padlólakkal preparált csúszófelület ez esetben is gyorsabb. Nyirkos, de különösen vizes tűlevélen csak a lakkozott csúszófelület gyors, ám esős időben ezt is ajánlatos gázolajjal kenni.

A kísérlet során következetesen szem előtt tartottuk azt a követelményt, hogy általánosan alkalmazható eljárásokra és módszerekre tegyünk szert. Ez többek között azzal járt, hogy a tanulók olyan sível rendelkeztek, amilyet éppen szüleik biztosíthattak számukra. A nagyon is vegyes minőségű felszerelés amilyen mértékben megnehezítette az együttes előrehaladást, ugyanolyan mértékben lehetőséget nyitott, egyáltalán nem lényegtelen részkérdések tanulmányozására. Így pl. nyomon követhettük 4 éven keresztül azt, hogy különböző minőségű és méretű síléc milyen eredménnyel alkalmazhatók az oktatás folyamán. Általában azt tapasztaltuk, hogy tűlevélen síelésre legalkalmasabb a vállmagasságnál nem hosszabb síléc. Ez a hosszúság még elegendő alátámasztást ad a siklás közbeni egyensúlytartáshoz és kedvezően fordulékony. Hasonló vélemény alakult ki az osztrák és nyugatnémet síiskolákban, amelyek a rövid sí („minisí") alkalmazásával próbálták gyorsítani az alpesi technika oktatását.

A síoktatás kezdetén megkönnyíti a tanulók dolgát, ha élvédő nélküli sílécen tanulnak, de amikor eljutnak az élezéssel járó technikai elemek tanulásáig, akkor már ajánlatos élvédőkkel ellátott sílécet használni. A sérüléseket megelőzendően arra törekedtünk, hogy lehetőleg minden gyermek biztonsági kötéssel felszerelt síléccel rendelkezzen, de a szülők többségének anyagi helyzete ezt nem tette lehetővé. Bár — mint már említettem — ennek ellenére sem történt baleset a kísérlet ideje alatt, változatlanul az az álláspontunk, hogy gyermekek alpesi síoktatásánál a lehetőségek felső határáig ragaszkodjunk a biztonsági (Marker-féleségek) kötések használatához.

Az utolsó kísérleti évben a szokottnál mostohább tél volt, annyira, hogy a Kékesen megrendezett Úttörő Olimpiáig megint csak 4 órát tölthettek havon a tanulók, s a röviddel utóbb rendezett Országos Ifjúsági Bajnokságig (ezúttal indultak először ilyen szintű versenyen) 5 órát.

A mostoha felkészülési lehetőségek ellenére az előző évhez hasonló sikerrel versenyeztek az Úttörő Olimpia döntőin, majd az Ifjúsági Bajnokságon minden eddigi eredményüket túlszárnyalták.

A fiúk közel 80 főnyi mezőnyben, minden számban az első harmadban végeztek, pedig, újoncok lévén, a legmagasabb rajtszámokat kapták, s így „kisíelt", kádas, a kapuknál jeges pályákon versenyeztek. Csapatban a következő eredményeket érték el:

— lesiklásban az A csapat III., a B csapat IX.;
— óriás-műlesiklásban az A csapat V., a B csapat XI.;
— műlesiklásban az A csapat V., a B IX.

A lányok, igaz, hogy jóval szűkebb mezőnyben, imponáló eredményeket értek el. Mindhárom versenyszámban megnyerték a csapatversenyt, egyéni helyezéseik pedig a következők voltak:

— lesiklásban II., III. és VI.;
— óriás-műlesiklásban I., IV. és VI.;
— műlesiklásban II., IV. és VI.

A — szakkörökben országos elismerést aratott — versenyeredmények értékét még növeli az a körülmény, hogy a tanulók felszerelése Országos Bajnokságra kitűzött pályákra semmiképpen nem volt alkalmas.

Nyilvánvaló, hogy az őszi hónapokban folytatott tűlevélen síelés nagyban segítette a technika sokoldalú és időben gyors megalapozását, de a tűlevél hasznosságát objektíven csak úgy vizsgálhatjuk, ha meghatározott technikai követelmények mutatott színvonalát ugyanazon pályán tűlevélen és havon összehasonlítjuk.

A rendelkezésre álló adatokat felhasználva az V., VII. és VIII. osztályos korban végzett felmérések eredményeivel illusztráljuk ezt az értékelést.

Kiemelt technikai követelmények szintje az V., VII. és VIII. osztályokban

Évfolyam	Siklás esésvonalban		Siklás terephullámokon		Terepugrások		Siklásban átlépések		Rézsút siklás		Támaszlendületek		Tiszta lendületek	
	Tűlevél	Hó	Tűlevél	Hó	Tűlevél	Hó	Tűlevél	Hó	Tűlevél	Hó	Tűlevél	Hó	Tűlevél	Hó
V.	3,8	4,0	3,2	3,7	—	—	2,6	3,6	2,8	3,2	2,6	3,1	—	—
VII.	4,0	4,2	3,5	3,8	3,8	3,4	3,4	3,9	3,1	3,7	2,8	3,8	—	—
VIII.	4,1	4,4	3,8	4,0	—	—	3,5	4,2	3,8	4,2	3,4	4,0	3,0	3,4

A kísérleti tanulók magatartásáról

A síosztályosok, ezt a sajátos testnevelést már az első hónapokban megszerették, s mindent megtettek annak érdekében, hogy 4 éven keresztül a kísérleti osztályokban tanulhassanak tovább. Ennek első feltétele a jó tanulás volt, hiszen aki bukott az nemcsak évet vesztett, hanem ezzel együtt véglegesen „lemaradt" a többiektől. A két síosztály tanulmányi átlaga 2,9 volt a kísérlet kezdetén és 3,6 lett az iskola befejezésekor.

Az iskola igazgatójának, tanárainak véleménye szerint a legfegyelmezettebb és mindenkor mindenben helytálló volt a két osztály. A sportág iránti ragaszkodás fokát talán az árulta el legjobban, hogy síelési lehetőségeik növelése érdekében hallatlanul sok társadalmi munkát végeztek új pályák létesítésével, azok gondozásával stb. Ez idő alatt Sátoraljaújhelyen több mint 3 millió Ft értékre becsült síkombinát épült fel 40 személyes, berendezett házzal, felvonóval, igényes alpesi pályákkal stb., jórészt a síosztályosok munkája révén.

Összefoglalva:

A kísérlet 4 éve alatt szerzett tapasztalatok bizonyítják, hogy az iskolai testnevelés keretében a síoktatás minden külső támogatás nélkül is megvalósítható, elsősorban azért, mert a gyermekek e sportág iránti szeretetét látva, a szülők vállalják a vele járó többletkiadásokat.

A rendszeres síelés kiemelkedően jó hatással van a tanulók alkati, élettani s a fizikai képességek terén mérhető fejlődésére. Ezt a hatást a természeti körülmények, a sportág mozgásanyaga és a vele járó terhelés intenzitása biztosítják.

A tanulók olyan sportban szereznek alapos ismereteket, amelyet később maguk is művelhetnek és nagyon valószínű, hogy ez a kapcsolat egy életre szól.

A tűlevélpálya jól beválik a versenyzőképzésben, a mozgás anyagát tekintve a különösen igényes alpesi síelés megalapozásában. Minden más eljárással szemben vitathatatlan előnye, hogy létesítése rendkívül olcsó, s hogy végeredményben megkétszerezi a tulajdonképpeni síidényt.

A rendszeres síelés kedvező hatást gyakorol ebben az életkorban a tanulók magatartására. Megszeretteti velük a természetet, hozzászoknak az időjárás viszontagságainak elviseléséhez, bátrak, határozottak, cselekvőképesek lesznek. A síjellegű testnevelési órák szinte teljes egészében osztálykeretben folytathatók, s ez nemcsak az óra intenzitását növeli, hanem sok-sok szálon keresztül a kollektivitást is.

A szerzett tapasztalatokon elgondolkodva, jogosan merül fel a kérdés: nem kellene-e — mindenütt, ahol ez földrajzilag lehetséges — elsősorban szabadtéri sportokra alapozni az iskolai testnevelést? Tudom, hogy a jelenleg érvényes tantervi utasítás elég rugalmas ahhoz, hogy ezt megengedje. Azonban nemcsak engedni, hanem szorgalmazni, támogatni is kellene a hasonló kezdeményezéseket.

A rendszeres izomellazító gyakorlatokról

DR. SIPOS KORNÉL

(Folytatás)

A sportfoglalkozáson alkalmazható AT-gyakorlatok egymásutánjára a következő sorrend a legmegfelelőbb

I. *A jobb karra vonatkozó gyakorlatok* (balkezeseknél a bal karra! A továbbiakban erre nem utalunk, de értelemszerűen mindig gondolni kell rá):

a) ellazulás — „A jobb karomban minden izom ellazul."*

b) nehézségérzés — „A jobb karom elnehezedik."

c) melegérzés — „A jobb karom átmelegedik."

d) légzésszabályozás — „Nyugodtan, egyenletesen légzem."

e) a szívverés ütemének megfigyelése — „Szívem erőteljesen, lassan dobog."

f) befejezés — „izmok megfeszülnek, egy-kettő, egy-kettő."

A test összes izmait abban a testhelyzetben feszítjük meg, amelyben az AT-t végeztük, majd a karokkal 1—2 erőteljes csukló mozdulatot — karhajlítás, nyújtás — végzünk. Nyújtózkodással és szemnyitással egyszerre mély légvétellel fejezzük be a gyakorlatot.

Foglalkozásonként *2—3 alkalommal* ismételjük a programot.

* Példaként Koronkai, B. pszichoterápiás gyakorlatában leginkább használt mondatokat idézem

II. *A jobb és a bal kar együttes gyakorlata:*

a) *fellazulás,* b) *nehézségérzés,* c) *melegérzés* pl.: „A jobb karom elnehezedik" — „A bal karom elnehezedik". A 2—3. héten összevontan: „Mindkét karom elnehezedik" (ellazulás, melegérzés ugyanígy).

d), e), f) gyakorlatai mindig megegyeznek a I. pontban közöltekkel (továbbiakban: l. I. pontban).

Foglalkozásonként *2—3 alkalommal* ismételjük a programot.

III. *A jobb kar, bal kar és a jobb láb gyakorlatai:*

a) *ellazulás,* b) *nehézségérzés,* c) *melegérzés* pl.: „A jobb karomban minden izom ellazul" — „A bal karomban minden izom ellazul" — „A jobb lábamban minden izom ellazul" (nehézségérzés, melegérzés ugyanígy).

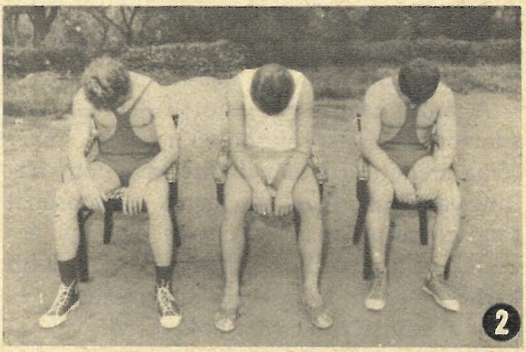
d), e), f): l. I. pontban.

Foglalkozásonként *2—3 alkalommal* ismételjük a programot.

IV. *A j. és b. kar, a j. és b. láb, valamint a törzs gyakorlatai:*

a) *ellazulás,* b) *nehézségérzés,* c) *melegérzés* pl.: „Mindkét karom átmelegedik" — „Mindkét lábam átmelegedik" — „A meleg szétárad az egész testben". (Nehézségérzés, ellazulás ugyanígy.)

d), e), f): l. I. pontban.



Foglalkozásonként *2—3 alkalommal* ismételjük a programot.

V. *A j. és b. kar, a j. és b. láb, a törzs és az arcizmok gyakorlatai:*

a) *ellazulás,* b) *nehézségérzés,* c) *melegérzés* pl.: „Arcvonásaim kisimulnak" — „Kellemes melegérzés a homlokon" — „Kellemes hűvösségérzés a homlokon" (ezt a formulát akkor alkalmazzuk, ha gyakorlat végére a melegérzés fejfájást idéz elő).

d), e), f): lásd az I. pontban.

Foglalkozásonként *2—3 alkalommal* ismételjük a programot.

Külön fel kell hívni a figyelmet az arcizmok ellazításának jelentőségére emocionális izgalmi állapotokban, feszültségérzés esetén. Az ember arcán (mimikájában) mindig tükröződnek azok az érzelmek, melyeket átél. A mimikai izmoknak ez a tulajdonsága az ember filo- és ontogenezisében mélyen gyökeredzik. A mimikai izmok tónusának akaratlagos szabályozását megtanulva képessé válunk arra, hogy bizonyos

mértékig magunk tudjuk irányítani, megváltoztatni vagy kivédeni a felbukkanó érzelmi reakciókat.

A vázlatosan bemutatott — a szovjet sportorvosi gyakorlatban elterjedt — szisztéma mellett érdemes utalni arra, hogy nálunk a neurotikus csoportok oktatásánál (a pszichotherápia részeként) egy-egy érzésféleséget tanítunk meg először a jobb kartól az egész testre való kiterjesztésig, és csak azután térünk rá a következő gyakorlatelemre.

Ennek a sportolók számára is lehet jelentősége akkor, ha nem az egyes izomcsoportok izolált tréningje a cél, hanem (versenyen fokozott izgalmi állapotban vagy idegi problémák esetén) az idegfeszültség oldása. *Erre a célra gyakorlatok egymásutánja a következő* (ha a sportoló már elsajátította a teljes AT-t):

a) *„Minden izom ellazul"* — az ellazulás generalizált kiváltására.

b) *„Az egész testem elnehezedik"* — a nehézségérzés generalizált kiváltására.

c) *„A meleg szétárad az egész testben"* — a melegérzés generalizált kiváltására.

d) *„Teljes a nyugalom, teljes a kikapcsolódás, minden olyan távolinak tűnik"* — az idegi feszültség direkt oldására.

e) Megegyezik a I. pond *d)*, *e)* és *f)* gyakorlataival.

Az aktivizáló gyakorlatok: az ellazulás alapgyakorlatainak az elsajátítása után következnek. Az előzőekben ismertetett ellazulást megszüntető gyakorlattal (I.) *f)* együtt a sportolók AT-nek igen fontos befejező részét alkotják. Ez a gyakorlatrész akkor kap különleges jelentőséget, ha az AT-t verseny előtt vagy a sportoló döntő fontosságú akcióba lépése előtt hajtjuk végre. Ha nem megfelelő figyelemkoncentrációval végezzük ezt a részt, olyan nemkívánatos eredménnyel jár, mint az aktivációs szint csökkenése, álmosságérzés, a motorikus készenléti állapot gyengülése stb. Az aktivizációt biztosító gyakorlatokat különösen pontosan, kifejezően, élénk, friss emocionális tónussal kell (előremondani, megtanítani) végrehajtani.

Az aktivizáló gyakorlatok egyike így hangzik:

„A karok és a lábak fokozatosan könnyebbé válnak.
Az egész szervezet feltelődik életerővel.
Erőteljes, friss és ruganyos vagyok."

Az egyes gyakorlatok végrehajtásához még azt kell megjegyezni, hogy az önálló egységként kezelt formulák (pl.: „A jobb karomban minden izom ellazul" stb.) közvetlen egymásutáni ismétlésének optimális száma 3 és 5 között van. Az ismétlések között is szükséges 1—2 másodperc szünetet tartani.

A gyakorlatok megbeszélése: a közös foglalkozásoknak az a része, amikor a vezetőnek ülésről ülésre fel kell jegyezni az egyes tagok gyakorlataikkal kapcsolatos észleléseit. Azt, hogy az egyes gyakorlatrészek hogyan sikerültek, melyik sikerült a legjobban, melyik legkevésbé, milyen gondolatok zavarták az AT-t, milyen egyéb testi szenzációk jelentkeztek gyakorlat közben. A vezető precizitása nemcsak arra való, hogy a tagok lássák, hogy éppen olyan fontosak ezek a közléseik, mint a stopperóra állása vagy a mérőszalagról leolvasható eredmény, hanem lehetővé teszi egy-egy sportoló hosszmetszeti nyomonkövetését, későbbiek során adequát tanácsokkal való ellátását. A megbeszélés során feltett kérdések azonnali megválaszolása a kellő gyakorlat mellett a kérdező alapos ismerete birtokában is a vezető legbonyolultabb feladata. Ekkor az élettani jelenségeknek a hallgatóság színvonalán való érthető magyarázata, a szubjektíve megjelenő konkrét érzetek pszichológiai síkra való vetítése (az egyediben az általános, a szokatlanban a törvényszerű felmutatása) a feladat, melyet a módszer és a tanítványok iránti pozitív érzések birtokában realizálhatunk eredményesen.

A gyakorlás kezdetén jelentkező „sikertelenségek" objektív magyarázata abban áll, hogy mindenkinél más a könnyen és más a nehezen elsajátítható elem (előfordul

sokszor, hogy a test egy részén már kifejezett a melegérzés, amikor a nehézségérzés vagy az ellazulás más testrészen a hosszabb gyakorlás ellenére sem „ugrik be").

Hangsúlyozni kell, hogy kezdetben a szöveg pontos elsajátítása, a figyelemnek folyamatosan bizonyos testi szenzációkra való koncentrálása a legfőbb feladat. Aki ezt rendszeresen megvalósítja, annak „sikerült" a gyakorlat, függetlenül attól, hogy a szövegben foglaltak milyen intenzitással jelennek meg szubjektív észlelésében. Az AT figyelem-összpontosító, önfegyelmező jellegének kidomborítása a kitűzött célok leküzdésére beállított sportemberek számára a szokatlan „edzéselemet" életközelibbé, a gyakorlatokat könnyebbé teheti.

Az általunk bemutatott AT-program mellett különféle iskolák számos módosítása ismeretes. Annak ellenére, hogy az egyes gyakorlatok sorrendje, bizonyos szempontok hangsúlyozottsága eltérő lehet, a fiziológia törvényein alapuló gyakorlatelemek mindig ugyanazok. Az AT speciális hatása abból ered, hogy a naponta végzett kondicionálás eredményeként közvetett, akaratlagos irányítás alá vonhatunk olyan funkciókat, melyek fölött egyébként nincs az embernek uralma.

IRODALOM

1. *Schultz, J. H. and Luthe, W.:* Autogenic Training. The Third World Congress of Psychiatry. 1961, Montreal. University of Toronto, Press, Vol. I. 191–200 p.
2. *De Winter, E., Arato, O., Cabot, J. R., Dubreuil, Y., Ferrer-Hombravella, J., Vanek, M.:* Caracteristiques Techiques de L'entrainement Psychitonique. – XIV. Weltkongress für Sportmedizin. Hannover, 12–16. juni 1966. Kongressbericht: 409–458 p., Herausgegeben: Günther Hanekopf.
3. *Ivanov, I. V.:* idézi Markov, D. A.: Az idegrendszer betegségeinek általános therápiája és profilaxisa. 1966. Moszkva. Medgiz. 175–182 p.
4. *Punyi, A. C.:* A pszichikai versenyfelkészültségről. Teor. i Prakt. Fiz. Kult. 1967., 4. 27–30.
5. *Csernikova, O. A., Daskevics, O. V.:* Autogennaja Trenirovka. 1967. Moszkva, Metodicseszkaja Kabinet, GCOLIFK.

Objektív pszichológiai vizsgáló módszerek a tanulók megismeréséhez

N. GOMBOS MARIANNA

A pedagógusok régi és jogos törekvése, hogy tanulóik tudását, képességeit, jellemző tulajdonságait minél pontosabban le tudják mérni. Az egyes tantárgyak területén jelentős hagyományai vannak a különböző feleltetési és osztályozási módszereknek — az anyagrésztől, a tanulók életkorától, magától a tantárgytól függően. Hatásfokuk eltérő — az adott kor tudományos színvonalát és a gyakorlati életben megnyilvánuló szemléletmódját hűen tükrözik. A testnevelés területén felmerülő osztályozási problémák szemléletesen mutatják azokat a változásokat, amelyek a fenti tényezőkön kívül még a közvélemény hatását is karakterisztikusan magukon viselik. Ez a téma igen sok érdeket érintett, nagy vitákat kavart; megnyugtató megoldását az elkövetkező évektől várhatjuk. Az igényes, lelkiismeretes, hivatását komolyan vevő tanár számára azonban sok olyan kérdés is felmerül ebben a tárgykörben, amely már a testnevelés tantervi anyagán kívül esik ugyan, azt azonban szorosan befolyásolhatja.

Senki előtt nem kétséges, hogy a legjobb szándék sem hozhatja meg a kívánt eredményt, ha annak elérésére nem a legmegfelelőbb módszereket alkalmazzák. Így van ez az iskolai testnevelésben is. Adott gyakorlatanyag jó elsajátíttatásához korántsem elegendő annak alapos ismerete, de még esetleg annak szemléletes gyakorlati bemutatása sem. Ezt már régen felismerték, ezért tanítják az egyes tanszékek azokat a módszereket is, amelyekkel a tanár

a legmegfelelőbben tudja rávezetni tanulóit a helyes végrehajtásra. Ez a sportág didaktikájához, metodikájához tartozik, amely pontos és jól bevált recepteket nyújt a hallgatónak, aki ezeket elsajátítva eredményesen alkalmazza is mindennapi munkája során. Tegyünk azonban még egy lépést előre, és próbáljuk ezt a módszertani útmutatást még hasznosabbá tenni a pszichológia eredményeinek felhasználásával. Az elsajátított módszerek az átlagos gyermek személyiségéhez igazodnak, egy olyan absztrakt tanulócsoportot feltételezve, amelyben az egyes egyének valamiféle szabványhoz igazodva nem térnek el társaiktól és az elméletileg megkonstruált normáktól.

Nagyon lényeges megtanulni az egyes életkorok pedagógiai, fejlődéslélektani sajátosságait, az egyes tipikus személyiségjegyeket, jellemző viselkedésmódjaikat, de legalább ilyen fontos lenne megismernünk tanulóinkat abból a szempontból is, hogy hol és mennyiben térnek el ettől az átlagtól. A megfelelően kialakított személyiségkép — még ha a lényeges vonásokból sem tartalmazhat mindent — sokat segíthet abban, hogy azt a módszert és azt a bánásmódot alkalmazzuk, amely a legcélravezetőbb adott szituációban.

Egy-egy tanulócsoportban különböző gyerekek kerülnek össze, eltérő motoros adottságokkal, különböző mentális képességekkel, személyiségvonásokkal. Eltérő lehet állásfoglalásuk, érzelmi beállítottságuk magával a testneveléssel szemben is. Ezek a különféle jegyek azonban nem egyformán jutnak kifejezésre, a pedagógushoz nem is jut el ez a sok, nagyon különböző információ és néhány domináns személy normájához igazodik a többi is. Ezek felderítésére éppen úgy megvannak a pszichológia eszközei, mint az egyes pszichés képességek mérésére. A figyelem terjedelme, stabilitása vagy éppen a koncentráció hiánya észrevehetően befolyásolhatják az oktatási folyamat menetét. Ugyanazokkal a szakdidaktikai fogásokkal eltérő eredményeket kaphatunk eltérő emlékezeti teljesítményt produkáló tanulók esetében. Főleg a labdajátékoknál fontos a döntés képessége, az információk feldolgozásának gyorsasága és pontossága. Személyiségvonásai közül döntő lehet az egyes tanuló teljesítményelvárása, igénynívója, beállítottsága.

A pszichológiai tesztek sokaságából nagyon sok problémát jelentett annak a néhánynak *kiválasztása*, melyeket ismertetni kívánunk. Több szempontot kellett figyelembe vennünk, és ezek ellenére is előfordulhat, hogy választásunk nem minden szempontból volt szerencsésnek mondható. Figyelni kellett mindenekelőtt arra, hogy a kiválasztott vizsgálatokat le lehessen bonyolítani az iskolai testnevelés keretein belül, osztályfoglalkozás alkalmával. Egyéni, négyszemközt lezajló vizsgálatok végzésére egy testnevelő tanár sem vállalkozhat. Gondolnunk kellett a szűkös lehetőségekre és arra a tényre is, hogy a tesztek nagy része különleges műszereket vagy nyomtatványokat igényel. (Ezek előállításával és terjesztésével sajnos egyetlen szerv sem foglalkozik. Remélhetőleg a jövőben ez is megoldódhat, különösen akkor, ha azokat igényekre hivatkozva sürgetni lehetne.) Ezért válogattuk ki azokat, amelyekhez többnyire csak papírt és ceruzát kell felhasználni. Igen sok olyan érdekes eljárás maradt még ezek után is, amelyek kiválóan alkalmasak egyes pszichés tényezők megismerésére. Ezek közül kellett azokat megtalálni, amelyek az iskolai testnevelés valamilyen szempontjából lényegesek. A tesztek felvételével kapcsolatos megkötöttségeken kívül még szem előtt kellett tartanunk a kapott adatok pontos és objektív kiértékelésének lehetőségét, hogy egzakt számadatok álljanak rendelkezésre. Az eredmények értelmezésének lehetősége volt végül az a döntő szempont, amely a módszerek kiválasztásánál szerepet játszott. A tesztek nagy része ugyanis csak a pszichológus kezében válik igazán jó módszerré, szaktudás, megfelelő szemléletmód nélkül az adatok alig mondanak valamit. Ezért a próbák közül azokat kellett kiválasztanunk, amelyek értelmezése viszonylag egyszerű,

és azt egy jó szakmai felkészültséggel rendelkező pedagógus is el tudja végezni a megadott instrukciók alapján.

A teljesítménytesztek felvételének általános szempontjairól kell elmondanunk most azokat, amelyek érvényesítése nélkül nem remélhetjük, hogy használható adatokhoz jutunk. Ahhoz, hogy megismerhessük tanulóink valamely képességét, esetleg annak egyes összetevőit, szükséges pontosan tudnunk, hogy az alkalmazott teszt pontosan mit mér, tehát milyen teljesítmények jelennek meg az adatok mögött. Rendkívül fontos, hogy az egyes próbákban úgy tükröződjön a mérni kívánt képesség, hogy lehetőleg minél kevesebb legyen az olyan egyéb befolyásoló tényező, amely módosíthatná a kapott eredményt. Ha például a figyelem terjedelmét akarjuk vizsgálni, ki kell kapcsolni minden olyan eltérítő erős ingert, amely a figyelem megosztását követeli. Ebben az esetben ugyanis nem az fog jó teljesítményt adni, akinek a legnagyobb terjedelmű a figyelme, hanem az, aki úgy tudja megosztani a két különböző tárgy között, hogy a legmegfelelőbbet tudja nyújtani a feladat megoldásában. A vizsgálatokat úgy kell *megszervezni*, hogy a teszteredmények valóban a tanuló teljesítőképességének maximumát tükrözzék. El kell fogadtatni velük azt, hogy érdemes teljes erőbedobással tudásuk legjavát adni — így vehetjük csak reálisnak a kapott eredményeket és így feltételezhetjük, hogy a leggyengébb teljesítményt valóban azok érték el, akik a mért képességből a legkevesebbel rendelkeznek. A vizsgálati személyeket azonban túlmotiválni sem célszerű, mert a tanuló természetes védekezése ilyen esetekben mindig az, hogy csaláshoz, meg nem engedett eszközökhöz folyamodik azért, hogy okvetlenül jobb eredményt érjen el, mint amilyenre valójában képes lenne. Ebben az esetben szintén irreális adatokat kapunk, amelyek értéke erősen kétséges. A vizsgálati szituációt tehát úgy kell megteremteni, hogy az jól megszervezett és előkészített legyen; külső, váratlan mozzanat ne befolyásolhassa jelentősen az eredményeket, mert ezek utólagos kiszűrése már problematikus lehet.

Nagy gondot kell fordítanunk az *instrukció szövegére*, amelyet minden esetben azonos módon kell elmondanunk anélkül, hogy bármi olyat hozzátennénk, amely valamilyen irányban befolyásolhatja a vizsgálati személyeket. Célszerű ezért előre megtanulni, hogy esetleg utólag kontrollálni lehessen, hogy a végrehajtás módja mennyiben felelt meg a kiadott utasításnak. A vizsgálati szituáció megszervezésének fontos kritériuma végül, hogy a feltételek a különböző időpontban lezajlott azonos vizsgálatok esetében megközelítően azonosak legyenek. Ismét a figyelemvizsgálatot véve példának, semmiképpen nem közömbös a koncentrációs képesség mérés szempontjából, hogy azt reggel, pihent állapotban vagy egy fárasztó tanítási nap végén vizsgáljuk. A két időpontban kapott eredmények eltérése olyan jelentős lehet, hogy azok összevetése semmiképpen nem lenne reális. Ha két különböző tanulócsoportot vizsgálunk az említett két időpontban, eredményeik összehasonlítása nem a csoportok közötti tényleges teljesítőképesség különbségét tükrözi, hanem jelentős befolyásoló faktorként a fáradást előidéző tényezők szerepére mutat rá. Az eltérő feltételek között elvégzett vizsgálatok jelentősége akkor nagy, ha ugyanazzal a csoporttal végezzük el — éppen azt kutatva, hogy a megváltozott feltételek hogyan befolyásolják ugyanazon egyének teljesítményét azonos vizsgálat során.

A vizsgálat lebonyolításának általános szabályait tehát ismerjük, betartásuk az objektív eredmények nyerésének elengedhetetlen feltételei. A *vizsgálati anyag* értékelésére vonatkozóan ilyen általános érvényű szabályok nincsenek — ezeket különféle sablonok, számítási eljárások könnyítik meg. A vizsgáló módszerek sokféleségéből adódóan egymástól teljesen eltérők lehetnek, egy közös vonással: számszerű, pontos, objektív adatokhoz juttatják a vizsgálót. Az abszolút számok azonban nem mondanak önmagukban semmit, valami-

lyen viszonyítási alap szükséges ahhoz, hogy a mögötte meghúzódó képesség megnyilvánuljon. Nagyon sok éves gyakorlat alapján egy szakember meg tudja mondani, hogy egy adott korosztályba tartozó fiúnak vagy lánynak milyen a figyelemkoncentrációja akkor, ha egy általa ismert és gyakran használt tesztben teljesítménye 90%-os. Mit mond azonban ez annak a pedagógusnak, aki első ízben alkalmazza ezt a módszert és ennek segítségével szeretne választ kapni arra a kérdésre, hogy milyen okai vannak egy tanulócsoport hullámzó teljesítményeinek. Jó-e ez az eredmény vagy igen gyenge? Hol húzható meg a határ, mihez viszonyítva állapítható meg az átlagérték és az milyen tartományban érvényes? Aki ezzel a problémájával matematikus kollégához fordul segítségért, megismerkedhet több igen pontos, de bonyolult eljárással, amelyek alkalmazása ismét egy fokkal komplikálja a vizsgálatot.

A pedagógiai gyakorlatban ritkán van szükség a legtudományosabb módszerekre, az egyszerűbbek közül is csupán azokat ismertetjük, amelyek tapasztalataink szerint elég információt nyújtanak. A kapott adatokat mindenekelőtt rangsorba állíthatjuk. Így megkapjuk egy-egy tanulócsoport görbéjét. Ebből kiszámítható egyrészt az átlagteljesítmény, de leolvasható az egyes tanulók teljesítménye is. Csupán azt szükséges ehhez tudnunk, hogy eredményével hányadik helyet foglalja el abban a névsorban, amelyet a teljesítményt jelző számok alapján állítottunk össze. A rangsor készítésénél fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy ez lényegében összehasonlító módszer, melynek alapja minden esetben az, hogy azonos körülmények, feltételek között lezajlott vizsgálatokról van szó. A kortól és nemtől függően homogén csoportok megalkotása általában nem okoz nehézséget, hiszen az iskolai testnevelés már eleve ilyen tanulócsoportokat feltételez. Emellett azonban a rangsort célszerű még annak a szempontnak figyelembevételével összeállítani, hogy egy adott időpontban és helyen lezajlott vizsgálat eredményeit vegyük csak figyelembe. Ez a követelmény nem mindig teljesíthető, ezért szükség lenne egy olyan stabil, állandó szempontra, amely megbízható támpontot jelent. A teljesítmények ezenkívül a képességek alakulásával állandóan változnak. Ezek nyomon követéséhez nem elégséges már a rangsor, ezért is célszerű állandó kategóriákat felállítani, amelyekhez viszonyítva „osztályozhatjuk" az egyén teljesítményét.

A *standard-készítő eljárások* lényege, hogy nagyobb létszámú, homogén csoport eredményeiből olyan kategóriákat kapjunk, amelyekhez minden további teljesítmény viszonyítható abban az esetben, ha azt olyan egyén adta, aki a homogén csoporttól a lényeges jegyek tekintetében nem tér el. Ha megalkotjuk például egy adott vizsgáló módszer standard-értékeit, megfelelően nagy létszámú 14 éves leánycsoport eredményei alapján, a későbbiek folyamán minden 14 éves leány teljesítményét be tudjuk sorolni a megfelelő kategóriába. Megfelelő pontossággal meg tudjuk mondani, hogy eredménye átlagos, annál jobb vagy gyengébb, esetleg egészen kiváló, vagy egyáltalán nem megfelelő. Ennek megfelelően 5 kategóriát állíthatunk fel. Ezt a választást az indokolja, hogy tapasztalatok szerint 5-nél kevesebb kategória nem fejezi ki elég finoman a teljesítményt; annál több pedig fölöslegesen elaprózná és bonyolítaná a munkát. Az öt kategória azonban semmiképpen sem jelent iskolai jellegű osztályozást — ezért javasoljuk a római számok használatát. A III-as kategóriába tartoznak az átlagos teljesítményértékek, míg a II. és IV. az átlagnál gyengébb, illetve jobb eredményt mutatja. Az I. igen gyenge, az V. pedig igen jó, kiváló képességet jelent.

Az alkalmazott módszert Cser János* javasolta, használata rendkívül elterjedt, éppen egyszerűsége és könnyen kezelhetősége következtében. A viszonylag egyszerű

* Cser János: Pszichológiai vizsgálatok gyors feldolgozása egyszerű szerkesztő eljárással, Magyar Pszichológiai Szemle, 1961.

eljárásmód legfőbb érdeme az, hogy leginkább közelíti meg a kívánt pontosságot. A standard-készítés módszerének ismertetése előtt mindenkiben felmerülhet még az a probléma, hogy mit nevezhetünk „megfelelően nagy" létszámnak, hány eredményből lehet és érdemes standard-értékeket alkotni. A kérdésre semmiképpen nem adható olyan egyértelmű válasz, amely ezt a problémát teljes egészében megoldaná. Azt mindenesetre szabályként leszögezhetjük, hogy minél nagyobb a létszám, annál megbízhatóbb értékeket nyertünk. Egy-két átlagos nagyságú tanulócsoport összesített eredménye nem nevezhető még megbízhatónak, de háromé már megközelítő támpontokat adhat.

Vegyük az egyszerűség kedvéért a vizsgálati személyek számát százaknak. A 100 adatot növekvő érték szerint rangsorba állítjuk. Az I. és V. kategóriába kerül az első és utolsó 10—10 eredmény, a II. és IV. kategóriába a következő 20—20, végül a III.-ba a középen levő 40, amely a legnagyobb létszámként valóban a többség, az átlag teljesítményét foglalja magába. A módszer alapját képező grafikus ábrázolás és részletes elméleti leírás megtalálható az idézett cikkben, a gyakorlati munka vezérfonalát szolgáló utalásként azonban ennyi is elégséges. A későbbiek folyamán egy vizsgáló módszer ismertetése alkalmából részletesen is bemutatjuk az eljárás alkalmazását.

Az egyes adatok értelmezése során első feladatunk a kapott eredmény viszonyítása a standard-értékekhez. Ennek alapján szögezhetjük le, hogy az egyén teljesítménye átlagos, vagy attól milyen irányban tér el. Ez azonban csak a számszerű értelmezésre vonatkozik. A teljesítményeket minőségi szempontból is megvizsgálhatjuk; elemezve azokat a tényezőket, amelyek a számok mögött meghúzódnak. Erre ismét nem lehet általános érvényű, minden módszer esetén felhasználható szabályokat felállítani. Az egyes tesztek részletes ismertetésénél — ahol ez lehetséges — erre majd még visszatérünk.

A fentiekben röviden vázoltuk a vizsgálatok menetét és azokat a tudnivalókat, amelyek általában szükségesek ahhoz, hogy egy pedagógiailag képzett tanár lebonyolíthassa azokat. Az elkövetkező fejezetekben néhány próbát ismertetünk; részletesen, az instrukció pontos szövegével, értékelési és értelmezési szempontokkal együtt, és azokat a speciális vonatkozásokat is megemlítjük, amelyek kifejezetten az adott módszerre vonatkoznak. A szemléletesség kedvéért egy-egy gyakorlati példát is közlünk majd, a vizsgálatok részletes elemzésével együtt. A vizsgálatokat Németh Dóra testnevelő tanár végzi el az itt közölt instrukciók és egyéb utasítások betartásával.

Szeretnénk még annyit előrebocsátani, hogy a most elindított cikksorozatnak csak úgy lesz meg a gyakorlati értéke, ha azt minél többen hasznosítják az iskolai munkában. Ezért minden problémát, észrevételt szívesen fogadunk és lehetőség szerint meg is válaszolunk. Az egyéni tapasztalatok összegezése és közlése zárná le közös munkánkat, amely szakmailag igen hasznos és úttörő jellegű kezdeményezés lehet.

□ A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA VEZETŐSÉGE 1970-ben évkönyvet kíván kiadni. Az évkönyv bemutatja a TF 25 éves fejlődését, az egyes szakok és tanszékek munkáját, valamint közli a főiskolán tanító tanárok és a végzett hallgatók névsorát 1945-től napjainkig. Részletesen ismerteti az évkönyv a TF-tanárok által írt könyveket, monográfiákat és nagyobb tanulmányokat. Végezetül a kiadvány kitér a kollégiumi életre, a TFSE-ben folyó munkára és eredményekre.

□ LENIN SZÜLETÉSÉNEK 100. ÉVFORDULÓJÁT a Testnevelési Főiskola dolgozói is méltóképpen szeretnék megünnepelni. A tavasz folyamán ünnepi ülést terveznek, amelyen — a kulturális műsoron kívül — több előadás foglalkozik majd Leninnel. Többek között elemzik majd Lenin ifjúsággal és a testkultúrával kapcsolatos felfogását. Egy másik előadás bemutatja Lenint mint filozófust, majd szubjektív hangvételű megemlékezés hangzik el Leninről, az emberről.

A tanterv testnevelési játék anyaga

NAGY TAMÁS

Az általános iskolák új testnevelési tantervéről már az első áttekintés után megállapíthattuk, hogy „játékosabb" az eddigieknél. Hiszen a tulajdonképpeni anyagán túlmenően (a testnevelési játékok és sportjátékokon kívül) is tartalmaz játékelőírásokat. A torna és az atlétika mozgásanyagának felsorolása után *Gyakorlatok*, ill. *Játékos gyakorlatok és játékok* címmel szerepelnek az oktatás anyagában.

Ez a széttagolódás azonban csak látszólagos. A játékok kiválasztása egységes szempontok szerint történt, csak azok közül egyesek a torna és az atlétika tárgykörébe, míg mások a sportjátékokra való felkészítés nélkülözhetetlen eszközeiként a *Játék* címszó alatt kerültek be a Tantervbe. Ez utóbbit az Utasítás részletesen meg is indokolja. Futólag említi azonban az előbbi két gyakorlatcsoportot, bár annak fontosságára és alkalmazási formáira is kitér.

Szükségesnek látszik a Tanterv játékanyagának ismertetése előtt, hogy *az összeállítás legfontosabb szempontjait* röviden ismertessük.

A testnevelés játékanyaga igen sokrétű, számszerűleg is nagy és főleg a rendszerezése rendkívül nehéz feladat. A külső jegyek alapján történő felosztást el kell vessük, mert nem ad feleletet azok nehézségi fokára. A tartalom vagy a jelleg szerinti csoportosítás is mechanikussá válik ugyanúgy mint a mozgásmennyiség vagy az életkor szerinti rendszerezés. Ugyanazt a játékot másképpen játsszák végig a kisebbek, mint a nagyobbak és különbözően zajlik le ugyanaz szabadban és tornateremben azonos gyerekek esetében is. A játékokat nem lehet ilyen szempontok szerint kategorizálni. A játékelmélet mai felfogása szerint „... nyilvánvaló, hogy a mozgásos játékok minden igényt kielégítő egységes szempontok alapján történő felosztása nem lehetséges." (Detre Pál: Játékelmélet. Kézirat. Budapest, 1960. Felsőoktatási Jegyzetellátó Váll. 41. oldal.) Ezért az elfogadott csoportosítás külön-külön szempontok szerint történt, mely végül is átfedésekhez vezetett, ill. egyes játékok kimaradtak belőle.

A mozgásos játékok további felosztása — miként a tágabb értelemben vett játékok pedagógiai rendszerezése — csupán *komplex szempont* alapján valósítható meg. Meg kell keresnünk azt az összetett szempontot, melynek segítségével tájékozódhatunk a testnevelési játékok között.

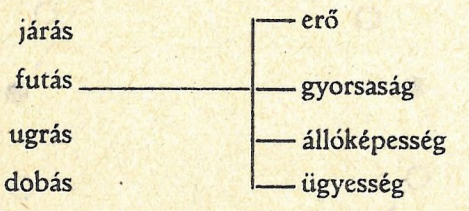
A játékok alkalmazásának egyik fontos célja — a mozgás- és játékigény kielégítése, valamint az egészség megőrzése és megszilárdítása mellett — a testi képességek fejlesztése. Az alapvető testi képességek (gyorsaság, erő, állóképesség, ügyesség) akkor is kifejlődnek, ha nem ez a közvetlen cél, azaz együtt járnak a végrehajtással. Maga a végrehajtás pedig a mozgás egy adott formájában realizálódik, tehát a járásban, futásban, dobásban, ugrásban. Pontosabban ezen szabályok által determinált végbevitelében. És ez adja azt a komplex szempontot, mely szerint következetesen végezhetjük el a játékok felosztását, *a cselekvési feladatot*. Azt a feladatot, melyet a gyerekek elé állítunk, melyet meg kell oldjanak a játék sikeres végrehajtása során.

Ez a cselekvési feladat természetesen általános, de minden esetben konkrétan, speciálisan jelentkezik. Miként a testi képességek és a mozgásfajták is általánosak, de az egyediekből tevődnek össze.

Az a cselekvési, mozgásos feladat, melyet a résztvevőknek meg kell oldaniuk, lehet egyszerű, de összetett is.

Az egyszerű feladatokat elméletileg a természetes mozgások és az alapvető testi

képességek egymás mellé rendelésével kapjuk meg. Pl.:



Ehhez hasonlóan a többi mozgáshoz is kapcsolódnak a különböző testi képességek. Az összetett cselekvési feladatot pedig ezek egyidejű vagy egymás utáni végrehajtása jelenti.

A tantervi anyag összeállításánál azonban még egyéb szempontoknak is jelentős hangsúlyt kellett kapniuk. Ki kellett emelni egyes feladatokat (pl. futó-állóképesség, futóügyesség, dobóerő, dobóügyesség stb.), melyek a tanulók életkori sajátosságainak leginkább megfelelnek és objektív lehetőségek sem akadályozzák oktatásukat.

Így a torna, atlétika, sportjáték felosztásnak megfelelően azok a játékok kaptak helyet, melyek a felsorolt szempontoknak megfelelnek és a kor igényét kielégítik.

A Tantervben felsorolt elnevezések nem tüntetik fel minden esetben a kitűzött célokat és feladatokat. A játékcímek ezen túlmenően félreértésre is adhatnak okot, hiszen ezek is változnak vagy maga a játék módosul és az elnevezése marad a régi. Ezért szükséges a Tanterv játékainak ismertetése.

5. osztály

TÜZ — VÍZ — REPÜLŐ

Játéktér: tornaterem, tanterem.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: A játékvezető kiáltja a szavakat: tűz, víz, repülő stb. Ezek elhangzása az előre megbeszélt testhelyzet felvételét vagy mozgás végrehajtását jelenti. Pl.: „repülő"-re: hasalj!, „víz"-re: senki sem maradhat a talajon, „tűz"-re: fuss az ajtóhoz! stb.

Megjegyzés: serkentő szabály lehet, hogy az utolsó tanuló kis időre kiáll a játékból.

PONTSZERZŐ

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: két csapat, maximálisan 2×15 fő.

A játék menete: A játékvezető feldobással hozza játékba a labdát. Az a játékos, aki megszerezte, igyekszik azt valamelyik csapattársához továbbdobni. Ha ez sikerül, a csapat pontot szerzett. Minden további átadás egy pontot ér. Az ellenfél játékosai természetesen igyekeznek az átadásokat megakadályozni, illetve a labdát elkapni. Ha megszerezték, ők is az egymásnak átadásokkal szerezhetnek pontokat maguknak. Győztes az a csapat, melyik hamarabb eléri az ötven pontot.

Szabályok: 1. Labdával a kézben csak két lépést szabad tenni.
2. Labdavezetés tilos.
3. 3 másodpercen belül tovább kell adni a labdát.
4. Az ellenfél játékosát (elsősorban akinél a labda van) érinteni nem szabad.
5. A szabályok megsértése a labda elvesztését jelenti, azaz az ellenfél hozza játékba a labdát.

Megjegyzés: A játékkönyvekben a pontszerző leírása ettől némileg eltér.

FÉLPERCES FOGÓ

Az egyszerű fogó módosított változata. Egy kijelölt tanuló fél percen keresztül kergeti a többieket. A megérintett tanulók kiesnek a játékból, illetve leguggolnak. Az új fogók kijelölésekor mindenki újra részt vesz a játékban.

Győztes az a tanuló, akinek a legtöbb játékost sikerült megérintenie.

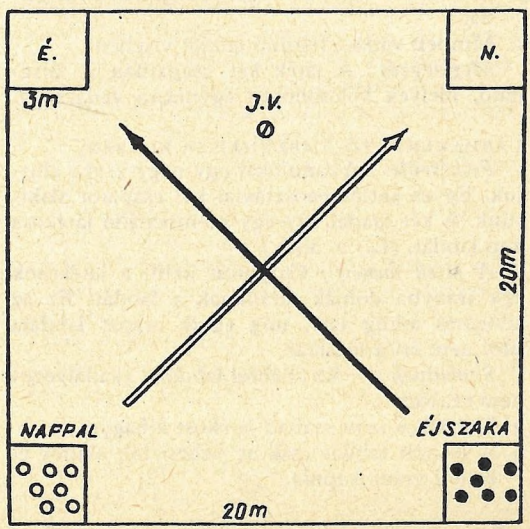
NAPPAL — ÉJSZAKA

Játéktér: 20×20 méteres négyzet (lásd 1. ábra).

Létszám: két csapat: Nappalok és Éjszakák.

A játék menete: A csapatok elhelyezkednek a négyzet két egymás melletti sarkában. A játékvezető által felszólított csapat valamennyi tagja átfut az átlósan szemközti sarokba. A másik

1. ábra



csapat tagjai ezalatt igyekeznek megfogni, megérinteni őket. Ha ez sikerül, fogolyként házukba viszik azokat. Győztes az a csapat, amely a játékidő alatt több foglyot szerzett.

Szabályok: 1. A foglyok nem futnak együtt a felszólított csapattal.

2. Fogolyszerzés csak a házak vonalán kívül történhet.

FOGYASZTÓ SZÉTSZÓRTAN

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: egész osztály.

A játék menete: A játékvezető bedobja a labdát. Aki megszerzi, megpróbálja kidobni vele valamelyik társát. Ha ez sikerül, az eltalált játékos leül, de nem esik ki a játékból, ülve ő is bárkit kidobhat. Mindig az a játékos próbálkozik a dobással, akinek sikerült a labdát megszereznie. Győztes az a játékos, akit nem dobtak ki.

Szabályok: 1. Labdával a kézben csak három lépést szabad tenni.

2. Labdavezetés tilos.

3. Pattant labda találata érvénytelen.

4. Elkapott labda sem találat.

5. A kézből kiejtett labda találatnak számít.

Megjegyzés: Szokás úgy is játszani, hogy az ülő játékos eredményes dobás esetén újból felállhat.

VADÁSZLABDA

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: Választunk egy vadászt, aki labdával igyekszik a menekülők közül valakit eltalálni. A megdobott játékos is vadász lesz, és most már két vadász üldözi a menekülőket. A játék addig tart, míg mindenki vadász lesz. Győz az a játékos, akit utoljára tudtak a vadászok megdobni.

Szabályok: 1. A fogyasztó szétszórtan c. játék szabályai érvényesek.

2. A vadászok egymás között adogathatják a labdát.

3. Minden vadász feltűnő jelzést viseljen.

Megjegyzés: A játék két csapatban is játszható, melyek kölcsönösen egymásra vadásznak.

LABDAKERGETŐ (LABDAHAJSZA KÖRBEN)

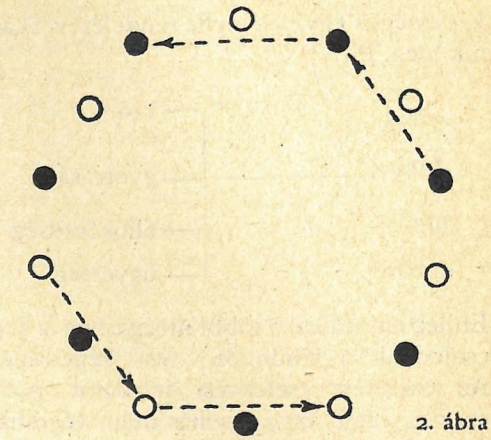
Felkészülés: A tanulókat egy nagy körbe állítjuk. Egyes-kettes beosztással két csapatot alakítunk. A két csapat egy-egy szembenálló játékosa kap labdát. (L.: 2. ábra.)

A játék menete: Csapaton belül a játékosok egy irányba dobják társuknak a labdát. Ez az adogatás addig tart, míg egyik csapat labdája utol nem éri a másikat.

Szabályok: 1. Az ellenfél labdáját akadályozni nem szabad.

2. Dobáskor nem szabad játékost kihagyni.

3. A leejtett labdát csak az veheti fel, akinek el kellett volna kapnia.



2. ábra

Megjegyzés: A játék folyamán megköthetjük az átadási formát, és különböző testhelyzeteket is alkalmazhatunk.

6. osztály

BOMBÁZÁS

Játéktér: kb. 10×15 m. (Lásd 3. ábra.)

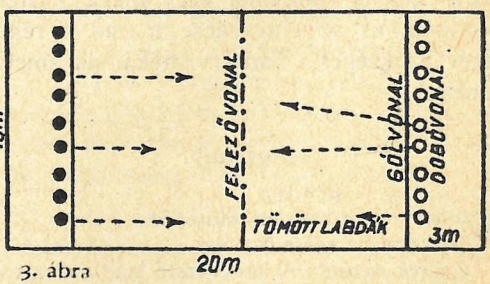
Létszám: két csapat.

A játék menete: A középvonalra nyolc-tíz tömött labdát állítunk. A két alapvonal mögött elhelyezkedő játékosok felfújt labdával igyekeznek azokat úgy eltalálni, hogy a tömött labdák az ellenfél vonala felé guruljanak. A játék addig tart, míg a tömött labdák játékon kívül nem kerülnek. Győztes az a csapat, amelyiknek több labdát sikerült az ellenfél vonalán átjuttatnia.

Szabályok: 1. A dobás pillanatában mindkét lábbal a dobóvonal mögött kell állni.

2. A felfújt labdákért be lehet lépni a vonalon belülre is.

3. A tömött labdákat érinteni nem szabad.



3. ábra

4. Az alapvonalon (dobásvonalon) átgurult labda játékon kívül került.

Megjegyzés: A célpont és a dobóeszköz változhat. Pl. kislabdával buzogányra stb.

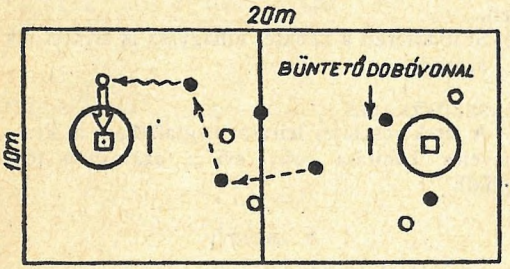
ZSÁMOLYLABDA

Játéktér: kb. 10×20 m. (L.: 4. ábra.)

Létszám: 2 csapat maximálisan 2×8 fő.

A játék menete: A csapatok saját térfelükön állnak fel és a középen végrehajtott feldobást

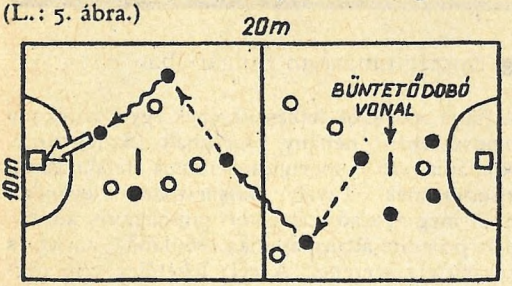
követően megpróbálják a labdát az ellenfél felfordított zsámolyába juttatni. Győztes az a csapat, melyiknek a játékidő leteltével ez többször sikerült.



4. ábra

Szabályok: 1. A labdával futni nem szabad.
2. Labdavezetés történhet egy és két kézzel is.
3. A zsámolyok köré rajzolt körbe sem a támadók, sem a védők nem léphetnek.
4. Azt a játékost érinteni nem szabad, aki a labdát birtokolja.
5. Gólnak számít az a dobás, mely után a labda bent marad az ellenfél zsámolyában.
6. A hibák büntetése szabaddobás, illetve büntetődobás a büntetődobó-vonalról.

Megjegyzés: A játék kézilabdaszerűen is megrendezhető. Ez esetben a gólt a zsámoly eltalálása jelenti, és azok elhelyezése is megváltozik. (L.: 5. ábra.)



5. ábra

FOGÓ PÁROKBAN

Az egyszerű fogó változata, melyben a kézfogással alakított párok a résztvevők. Ha a fogók engedik el egymást, esetleges érintésük érvénytelen. Ha a menekülők szakítják el kézfogásukat, úgy ők lesznek a fogók.

KÉZILABDAFOGÓ

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: A kijelölt fogó labdát kap, mellyel igyekszik valakit eltalálni. A megdobott játékos pedig fogó lesz.

Szabályok: 1. A fogó a labdával nem futhat, de szabad azt egy kézzel vezetnie.
2. A pattant labda is találatnak számít.
3. A menekülők nem kaphatják el a labdát.

SZALAGSZERZÉS

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: Minden tanulónak adunk egy szalagot, melynek egyik végét hátul a nadrágjukba akasztják. A játékosok egymást kergetik, és igyekeznek társuk szalagját megszerezni. Ha ez sikerül, beakasztják azt is a sajátjuk mellé. Győztes az a tanuló, akinek a játékidő leteltével a legtöbb szalagja van.

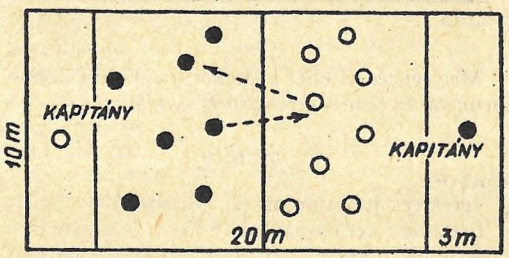
Szabály: A szalagokat úgy kell beakasztani, hogy könnyen ki lehessen azokat húzni!

Megjegyzés: A játék két csapatban is játszható, sőt többel is megrendezhető.

TŰZHARC (NÉPEK LABDÁJA, PARTIZÁNOS)

Játéktér: kb. 10×20 m. (L.: 6. ábra.)

Létszám: 2 csapat, kb. 2×15 fő.



6. ábra

A játék menete: A csapatok felállnak egymással szemben a két térfélen. Az ellenfél háta mögötti területre pedig átküldik a kapitányukat. A játékvezető bedobással játékba hozza a labdát, és megkezdődik a tűzharc, azaz az ellenfelek megpróbálják kidobni egymás játékosait. Akit eltalálnak, annak át kell mennie az ellenfél mögötti területre, de ott tovább játszik. A kapitány (ill. az odaérkező foglyok) és a csapattagok adogathatnak egymás között, két tűz közé fogva az ellenfelet. Ha az egyik csapatnak sikerül mindenkit kidobnia, úgy a kapitány áll be a térfélre, és ha őt is eltalálják, győztesek lesznek.

Szabályok: 1. A fogyasztó (kidobós) szabályai érvényesek.
2. A játékosok nem hagyhatják el területüket, mert aki kilép, fogoly lesz.
3. A felezővonalig előre lehet jönni a dobás előtt.
4. Nem szabad az ellenfél területén levő labdát elvenni.

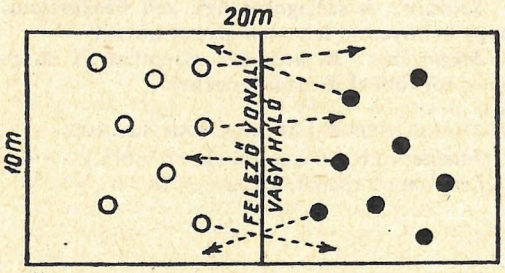
Megjegyzés: Szokták úgy is játszani, hogy van mód a fogoly kiszabadítására is: ha a játékostársai az ellenfél térfelén keresztül úgy dobják hozzá a labdát, hogy azt elkaphassa. Egy másik mód a fogoly visszahívására az lehet, ha az ellenfél dobását sikerül elkapni.

SZABADULÁS A LABDÁTÓL

Játéktér: tornaterem. (L. 7. ábra.)

Létszám: 2 csapat, kb. 2×15 fő.

A játék menete: A két csapat az egymással szembe felrajzolt térfelekre áll fel azonos számú labdával (kb. 5–6 db). Mindkét csapat azon igyekszik, hogy a térfelén levő labdákat az ellenfél térfelére dobja át, ill. vissza. Amelyiknek sikerül elérnie azt, hogy nála egy pillanatig se legyen egy labda sem, az a győztes.



7. ábra

Megjegyzés: Lehet a játékot megkötött dobásformával és hálón keresztül is játszani.

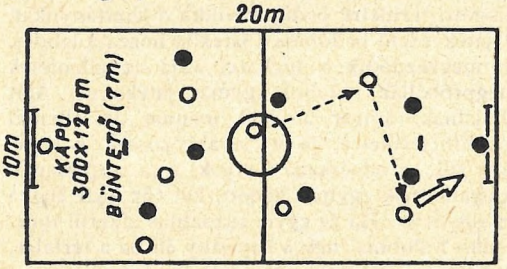
7. osztály

PÓKFOCI

Játéktér: tornaterem. (L.: 8. ábra.)

Létszám: két csapat, 2×7 fő.

A játék menete: az igazi focihoz hasonló. A döntő különbség az, hogy csak hátsó fekvőtámaszban szabad mozogni. A labdát csak fejjel és lábbal szabad továbbadni, ill. kapura rúgni. A kapusok kézzel is védhetnek, de nem állva, hanem legfeljebb térdelve.



8. ábra

Szabályok: 1. A teremfutball értelemszerű előírásai.

2. A mezőnyjátékosoknak legalább egyik kezükkel a talajra kell támaszkodniuk.

PÁROS FOGÓ

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: Két tanulót kijelölünk, akik kézfogással kergetik a többieket Az a tanuló, akit szabad kezükkel megérintettek, szintén fogó lesz és beáll harmadiknak. Ha már négy fogó van, akkor a játékot párokban folytatják. Győztes az a tanuló, akit nem fogtak meg.

Szabályok: 1. A fogók a kézfogást nem engedhetik el. Az esetleges érintés ilyenkor érvénytelen.

2. Szabadtéren a játéktér elhagyása is érintésnek számít.

ZÁSZLÓSZERZÉS

A játék részletes leírása megtalálható a Testnevelés Tanítása 1969. évi 2. számában (61. oldal).

8. osztály

KERESZTEZŐ FOGÓ

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: A kijelölt fogó kerget a társai közül valakit. Ha egy másik tanuló a fogó és a menekülő között keresztbefut, akkor a keresztező tanulót kell kergetnie, mert ő lett az új menekülő.

Szabályok: 1. A fogónak azt a tanulót kell kergetnie, aki közte és a menekülő között átfutott.

2. Visszaütés érvényes.

Megjegyzés: A 2. szabályt kihagyhatjuk és az egész játékot kézfogással kialakított párokkal is megrendezhetjük.

● Sportgimnázium Bulgáriában

A fiatal sportolók felkészítésének egyik hatékony módszereként néhány országban (Szovjetunió, Románia stb.) sportgimnáziumok felállításával kísérleteznek. Tavaly Bulgáriában, Plevenben nyílt meg az első szakosított gimnázium, amelynek programjában: atlétika, röplabda, torna és kosárlabda szerepel. A cél: lehetőleg első osztályú szintre való felkészítés, de úgy, hogy ne menjen az általános oktatás színvonalának rovására. Néhány tárgy óraszámát kismértékben csökkentették (ének, zene, nyugati nyelv, rajz) a többi tantárgy óraszáma semmiben sem különbözik az előírtaktól. A testnevelési órák száma heti 6, ebből 2 óra általános felkészítés, a többi pedig speciálisan az adott sportággal foglalkozik. Az órák száma azonban progresszíve nő: a XI. osztályban heti 8, a XII. osztályban pedig eléri a heti 12–14 órát is. A téli és nyári szünetekben táborokat rendeznek (évi 50 nap). A fokozott igénybevételnek megfelelően speciális körülményeket igyekeznek biztosítani a hallgatóknak (kollégium, kalóriadús táplálkozás stb.). A sportgimnázium elvégzése egyébként jogot ad bármely felsőoktatási intézménybe való jelentkezésre, és edzői, illetve bírói képesítést is nyújt a választott sportágban.

Dr. Kun László

Egyetemes testnevelés- és sporttörténet II.

Sport Kiadó, 1969.

„Historia est magistra vitae", vagyis: a történelem az élet tanítómestere, mondja a régi latin mondás. Úgy gondoljuk, érvényes ez a sportra is. Állításunkat jól alátámasztja Kun László most megjelent újabb sporttörténeti munkája, amely oly módon foglalja szintézisbe az elmúlt évtizedek sporteseményeit, hogy a gyakorlati munka számára is rendkívül sokoldalúan hasznosítható. A könyv legfőbb erénye, hogy szakít a hagyományos „krónikás" történetírással, elemzően problématörténeti áttekintést ad témaköreiben, egyúttal — éppen ezért — prognosztikus szemléletű.

Szakmai körökben nagy érdeklődéssel várták dr. Kun László sporttörténeti művének második kötetét. Ez a könyv ugyanis bizonyos fokig hézagpótlónak tekinthető, mert századunk sportjával — egyetemes szinten — eddig nemigen foglalkoztak a hazai irodalomban. A szerző tizenhárom fejezetben tárgyalja a századfordulótól napjainkig a világ testkultúrájának történetét. Foglalkozik az újkori olimpiai játékok kialakulásával és a regionális játékok történetével, az edzésmódszertannal, a nemzetközi munkássport mozgalommal, a szocialista országok testkultúrájának történeti fejlődésével, valamint a gyarmati elnyomás alól felszabadult népek testnevelési és sportmozgalmával. Újszerű és érdekes része a kötetnek az a fejezet, amely az egyes sportágak technikájának és felkészítési módszereinek alakulásával foglalkozik. Nincs módunkban — még vázlatosan sem — ezeket a fejezeteket ismertetni, csupán megjegyezzük, hogy kidolgozásuk során sikerült a szerzőnek sok eddig rejtve maradt tényanyagot, bonyolultabb összefüggést, dialektikus kölcsönhatást felderítenie és színes epizódokkal olvasmányossá tudta tenni anyagát.

A könyvnek egyik központi kérdése az iskolai és az iskolán kívüli testnevelés történeti áttekintése. Tekintettel arra, hogy ez a téma áll legközelebb az iskolai testnevelő munkához, így ezt a két fejezetet mutatjuk be kissé részletesebben.

„Az iskolai testnevelés története a századfordulótól napjainkig" című fejezet vázolja a tornán alapuló testnevelési irányzatok fejlődését, a modern gimnasztikai irányzatokat, valamint a játék- és sporttevékenységre épülő testnevelési törekvéseket. Foglalkozik továbbá a helyi sajátosságokkal és napjaink iskolai testnevelésében mutatkozó fő fejlődési tendenciákkal. A szerző megállapítja, hogy az iskolai testnevelés mozgásanyaga két pólusból nőtt ki: a német—svéd mintájú nemzeti tornából és az angolszász játék- és sportirányzatból. Ez a két rendszer — bár a társadalmi és ideológiai viszonyok hatására részben módosult — alapvető struktúrális felépítettségét lényegében megtartotta, és kihatással volt az egész világ testnevelési mozgalmaira. A könyvben figyelemre méltó új periodizációt találhatunk az utóbbi száz év testnevelését illetően. Az *első* korszakra (1867-től 1912-ig) a katonai gyakorlatokon alapuló testnevelés volt a jellemző. A *második* szakaszt (1912-től 1926-ig) a svéd torna szelleme hatotta át. A következő tíz év alkotja a *harmadik* szakaszt, amelyben előtérbe kerültek a nevelő jellegű iskolai játékok és sportok. A *negyedik* szakaszban (1936-tól 1945-ig) a fasizmus hatására sok helyen visszakanyarodást tapasztalhatunk a katonai tornára és a terepgyakorlatokra. A napjainkig tartó *ötödik* szakaszban pedig mindinkább előtérbe kerülnek a sportra és a rekreációra való előkészítő törekvések. Érdekes a modern gimnasztika fejlődését és az iskolai

testnevelésre gyakorolt hatását bemutató rész is. Véleményünk szerint azonban ez a témakör megérdemelne egy további — részletes esztétikai megalapozottságú — elemzést, bát kétségtelen tény, hogy ez nem a sporttörténet, hanem inkább — a kialakulóban levő — sportesztétika feladata. A sporttörténet egyik adósságát igyekszik törleszteni a szerző, amikor vázlatosan összefoglalja a kapitalista országok testnevelési mozgalmán belül mutatkozó fejlődéstendenciákat.

Az iskolán kívüli testnevelési szervezetek és rekreációs mozgalmak fejlődésével a könyv második fejezete foglalkozik. Ismerteti a taylorizmus testkultúra-ellenességét, a munkafiziológia és az üzemi testnevelés problémáit, valamint rámutat a különböző rekreációs mozgalmak ideológiai-gazdasági hátterére, és elemzi az egyes kampányok hatékonyságát (pl. a német „Kraft durch Freude", az olasz Dopolavoro, a lengyel Jordánkertek mozgalom stb.). A protestáns és a keresztény egyházak rekreációs törekvéseinek lényegét és igazi célját is vizsgálja a könyv, valamint kitér a nemzetközi cserkészmozgalom és más félkatonai szervezetek tevékenységére.

Reméljük, hogy a fenti — ízelítőnek szánt — felsorolással sikerült érzékeltetni a könyv sokrétűségét és gazdag tartalmát. Megjegyezzük még, hogy az ízléses kiállítású kötet a Medicina Sportkiadó gondozásában — Vitár Róbert szerkesztésével — látott napvilágot, és egyben a Testnevelési Főiskola tankönyve is. A kötet érdekes epizódjait olvasva és dokumentum értékű illusztrációit nézve szinte nem is gondolunk arra, hogy — a hagyományos értelemben véve — tankönyvet tartunk a kezünkben. A könyv minden sportkedvelőnek érdekes és hasznos olvasmányt jelent.

(— tf —)

Tudományos Közlemények 1969 II.

Testnevelési Főiskola

Lapunk Szakirodalmi Figyelő rovatában már hírt adtunk a TF „Tudományos Közlemények" című kiadványának első kötetéről. Most napvilágot látott a második és harmadik kötet, amely az 1969. március 17—21. között tartott nagy sikerű tudományos ülésszak anyagát tartalmazza. Az ülésszakot a Magyar Tanácsköztársaság 50. jubileuma tiszteletére rendezték, és ezt elsősorban a történeti szekció délelőtti előadásai emelték ki. A délutáni előadások már konkrét kutatásokkal és részletproblémákkal is foglalkoztak. Többek között vizsgálat alá került az első világháborút követő forradalmak testkulturális hatása, a sport személyiségalakító szerepe, a szocialista testnevelési rendszerek ideológiai lényege, a sportetika és a hazai polgári sportszociológia néhány problémája. A Közlemények második kötete közreadja a felsorolt előadások anyagát, továbbá közli az orvosi szekció előadásait is. A pedagógiai és lélektani szekció, valamint az edzéselméleti és módszertani szekció előadásait a harmadik kötet tartalmazza, amelynek részletesebb ismertetésére a következő számban térünk ki.

Az orvostudományi szekció ülésén elhangzott előadások magas színvonalát olyan neves tudósok biztosították, mint pl. *Lissák Kálmán* akadémikus, *Csinády Jenő* egyetemi tanár, *Péter János* tanszékvezető egyetemi tanár, *Kereszty Alfonz* kandidátus stb. Helyszűke miatt sajnos nem tudjuk ismertetni ezen előadásoknak még a vázlatát sem. Egyet tudunk kiemelni a sok közül, mégpedig azt, amely legközvetlenebbül érintette az iskolai testnevelést. *Dr. Jász Tivadar*, a Szegedi Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet főorvosa „Az iskolai testnevelés és a versenysport" című előadásában minden testnevelő számára nagyon aktuális és „húsba vágó" problémákat elemzett. Többek között megállapította, hogy a civilizáció fejlődésével egyre növekvő mozgáshiány különböző ártalmakat hoz létre a tanulóifjúság körében. Ezeket az elváltozásokat lenne hivatva az iskolai testnevelés kiküszöbölni. „Az iskolai testnevelés célja nemcsak a minél szélesebb körű és minél tökéletesebb mozgáskészség kialakítása és nemcsak a később rekorddá növelhető, méterben, másodpercben kifejezhető teljesítmények elérése, hanem elsősorban az egészség, melyen a szervrendszerek állapotának és működésének harmonikus egyensúlyát értjük" — írja a szerző. Foglalkozik továbbá a testi és szellemi fejlődés kölcsönhatásával, az iskolai testnevelés problémáival, a vidéki létesítmény- és szakemberhiánnyal és a korai szakosítás kérdésével. Az utóbbival kapcsolatban kifejti, hogy általában a korai szakosítást nem tűzhetjük ki célul, legfeljebb csak kimagasló tehetségek esetében, de az ilyen gyermek versenyszerű sportolását nem az iskolai testnevelésben, hanem sportszakkörben, esetleg társadalmi egyesületben kell biztosítani. A cikkben utalást találunk a felmentésekre, a túlzott kímélés káros hatására és a gyógytestnevelés néhány érdekes tapasztalatára is. Az előadás anyaga minden testnevelő számára nagyon hasznos és szemlélettágító olvasmány.

(— tf —)

A sport és testnevelés időszerű kérdései

Szerkeszti: dr. Nádori László

Sport, Budapest, 1969. 182 p.

A sport és testnevelés időszerű kérdéseit a tudományos kutatások, vizsgálódások által felszínre hozott tények képezik. Jól példázza ezt ez a modern formájú és igényes tartalmú új kiadvány is, amelynek kitűnő ízléssel készült fedelén (Urai Erika munkája) azonnal információt kaphat az érdeklődő a benne foglalt tanulmányok témáiról.

Egy sportszakkönyvet elsősorban a sporttal és testneveléssel foglalkozó edzők, testnevelő tanárok és sportvezetők vesznek kézbe és forgathatnak haszonnal. A sportolás gyakorlati tevékenység, éppen ezért sok éven keresztül az a szemlélet uralkodott, hogy olyan — közvetlenül a gyakorlatban hasznosítható — ismeretanyagot adjon egy szakkönyv, amely könnyedén felfogható, olvasmányos, érdekes és egyúttal arra is pontos választ ad: vajon mit kell tennie pl. az edzőnek, hogy a következő vasárnapon ne szenvedjen vereséget a csapata? Ez a felfogás a tudományos kutatástól is ilyen — azonnal és közvetlenül alkalmazható — tényeket várt. Az elvárás részben az alacsony szintű, igénytelen képzéssel és továbbképzéssel függött össze, részben pedig azzal, hogy az elmélet és gyakorlat kapcsolatát nem értékelték helyesen. Legfeljebb a közhely színvonalán — a dialektikus materializmust emlegetve, de meg nem értve! — esett erről szó és főként abban az interpretálásban, hogy „az elmélet próbaköve a gyakorlat", lássuk tehát azt a próbakövet! Nos, a kérdés távolról sem ilyen egyszerű, mert a gyakorlatot át meg átszövi az elmélet (steryl gyakorlat nincs!), továbbá a gyakorlati tevékenység új meg új problémákat vet fel s ezek megoldása az elméleti munka, azaz a tudományos kutatás feladata. Amíg azonban minden konkrét gyakorlati probléma komplex, s a jelenség szintjén mutatkozik, amelyben a fontos, kevésbé fontos és lényegtelen tényezők keveredtek egymással, addig a tudomány feladata az egyszerűsítés, azaz a sokféle jelenségből a lényeg kihámozása. Az ilyen — sallangoktól, esetleges és egyedi tényezőktől megtisztított — lényegi problémát azután a kutatás bonckés alá veszi, elemzi s az eredmény esetleg egy új törvényszerűség felismerése lesz. A felismert törvényszerűség — és általában minden törvény — azonban az „általánost" fejezi ki s alkalmazásában a „különösön" keresztül visz az út a „konkrét" gyakorlathoz. Példával illusztrálva: a ritmus alapvető jelentőségű a mozgásos cselekvésekben, de nyilvánvaló, hogy törvényszerűségei (általános szint) másképpen manifesztálódnak a tornában, vívásban vagy labdarúgásban stb. (különös szint) és ismét másként Kiss Péter tornász vagy Nagy Pál vívó egyéni mozgásritmusában (konkrét egyes szintje). Az általánost kifejező törvényszerűségek alkalmazása tehát nem sablonos „elolvasom, megcsinálom" tevékenység, hanem magas színvonalú elméleti felkészültséget igénylő cselekvés. Elmélet és gyakorlat kapcsolata csak ilyen formában lehet hatékony és előbbrevivő.

Ennek a ténynek a felismeréséhez nyújt segítséget ez a könyv. Szerzői nem ragaszkodnak a sablonokhoz, az elcsépelt, de kevéssé vagy egyáltalán nem tisztázott fogalmak használatához. Bátran és igényes színvonalon vetik fel a tudomány által megfogalmazott tényeket. *Zalka András* a labdarúgásról írt tanulmányában — igen helyesen — a rosszul kialakult és ebben a formában megkövesedett szemléletmódot ostorozza. Hangsúlyozza, hogy a sportági specifikumokat nélkülöző edzésmódszertani sablonok a fejlődés kerékkötőivé váltak, elérkezett a szemléletmód megváltoztatásának az ideje. *Szabó Miklós* a női középtávfutásról, *Zarándi László* a magasugrásról, míg *Harmati Sándor* a tartán pályáról ír érdeklődésre számottartóan. *Eiben Ottónak* az antropológia és sporttudomány kapcsolatáról szóló tanulmányában — többek között — a sportági kiválasztást és szakosodást is jelentősen érintő kérdések is felmerülnek. *Tóth Dezső* az erőnlét fokozásának módszertani fejlődéséről számol be. Örvendetes az a tény, hogy a más tudományterületekkel való kapcsolat — az előbb említett antropológián kívül — másik két tanulmányban is előtérbe kerül. *Putnoky Jenő* a teljesítménymotiváció és tanulmányozási lehetőségének kérdéseivel foglalkozik s eközben nem csupán az alapfogalmakat tisztázza, hanem bőséges példával is érzékelteti ennek jelentőségét. *Pataki Ferenc* a szociálpszichológia sajátos nézőpontjából elemzi a csapatépítést. Eszmefuttatása kétségtelenül bizonyítja: a kiscsoportok pszichikus törvényszerűségeinek ismerete ma már alapkövetelmény. (Egyébként ne vonjuk meg tőle sem a tudományos fokozatot, ha már egyszer a neveléstudományok kandidátusa, ezért engedtessék meg, hogy a könyv eme egyetlen hiányosságát ezúton pótoljuk.)

A könyv szerkesztői (Nádori László dr., illetve Takács László felelős szerkesztő) kitűnő munkát végeztek. A mércét magasra tették — de érdemes volt ezt csinálni. Dicséretet érdemel a műszaki szerkesztés és az Egyetemi Nyomda a színvonalas tipográfiai munkáért. A fedélen egy szerény 1-es szám jelzi, hogy ez a sorozatnak az első kötete. Várjuk a folytatást!

N. Gy.

● Még egyszer a tehetségkutatásról

Néhányszor már írtunk a mai sportfejlődés egyik lényeges feltételéről: a tehetségkutatásról. Erről a témáról készített riportot egy szovjet szaklap *B. Wischmann*nal, a *mainzi* (NSZK) Felsőfokú Sportiskola rektorával. A rektor véleménye szerint a legjobb kiválasztási rendszer jelenleg az Egyesült Államokban van (pl. atlétikában), amelynek alapja az iskolai testnevelés, a mindennapos sportfoglalkozás. Az NSZK-ban már nem ilyen jó a helyzet. Az iskolai testnevelés itt is válságban van, ezért elsősorban az iskolán kívüli foglalkozásokon igyekeznek felkutatni a tehetségeket. A legjobb 14—16 éves sportolóknak — önkéntes alapon — előadásokat tartanak, figyelik edzéseiket és életmódjukat. Bizottságot alakítottak, amelynek tagjai neves szakemberek, és egész évben figyelemmel kísérik a nagyobb iskolai sportversenyeken feltűnő tehetségeket. Legdöntőbb módszer azonban a speciálisan kidolgozott összetett versenyek rendezése. A 10—12 éves iskolások összetett versenye 5 sportágból áll: 50 m-es futás, távol- és magasugrás, labdadobás, 60 m-es gátfutás (a 6 db gát magassága 0,76 m, a gátak közötti távolság 7,5 m, az első gát 11,5 m-re van a rajttól). A 12—14 évesek összetett versenye már 8 sportágból tevődik össze és két napig tart. Az első nap számai: 75 m-es síkfutás, távol- és magasugrás, súlylökés. A második napon bonyolítják le a 60 m-es gátfutást, a diszkosz-gerelyvetést és a rúdugrást. A 14—16 éves tanulók (szintén két nap alatt) 9 sportágban versenyeznek. A fenti programtól csak annyiban van eltérés, hogy a 75 m-es futás helyett 100 m-es futás van, a gátfutás távja pedig 80 m és kilencedik számként az 1000 m-es futás is szerepel. Figyelemre méltó, hogy rendkívül nagy gondot fordítanak a versenyek díjazására. Az arany-, ezüst-, bronzérmek és jelvények pontosan meghatározott teljesítmény után nyerhetők el, ezeknek — eltérően a sajnálatos hazai tapasztalatoktól — sikerült komoly tekintélyt szerezni az ifjúság körében.

Kedves Sporttársak!

Sportmozgalmunk vezetői, versenysportunk irányítói, szakemberei mindent elkövetnek, hogy hazánk nemzetközi rangjához méltó szinten szerepeljen a sport területén is.
Ehhez a munkához mind több tudományág elméleti ismerete, a különféle kutatások eredményeinek alkalmazása szükséges. A Magyar Testnevelési és Sportszövetség ezért ösztönzi a tudományos kutatómunka bővítését, publikálását.
Az eredmények gyors és korszerű publikálására vállalkozott a Medicina Könyvkiadó azzal, hogy új sorozatot indított „A sport és testnevelés időszerű kérdései" címmel.
A sorozat egyes kötetei a hazai és külföldi tudományos és aktuális gyakorlati eredményekkel ismerteti meg az olvasókat, ezzel segíti a szakemberek munkáját.
Felkérem az edzőket, testnevelőket, sportolókat, hogy a sportmozgalom további fejlesztésének e hasznos eszközét, az új sportkiadványt hasznosítsák munkájukban.

Dr. Szatmári István
MTS OT elnökhelyettese

Közöljük Olvasóinkkal, hogy a sorozat első kötete megjelent. (Ára fve.: 26,— Ft.)
A beszerzés megkönnyítésére előfizetési lehetőséget biztosítottunk.
Kérjük, hogy előfizetői szándékát a megrendelőlapon juttassa el kiadónkhoz.
Az egyes köteteket megjelenési sorrendben a szakkönyvesbolt utánvétes küldeményként postázza megrendelőinknek.

MEDICINA KIADÓ
Sport-szerkesztősége

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 1 1970 г.

д-р Дьёрдь Надь: Мотивы и ожидания родителей и детей в возрасте 8—15 лет в связи с спортом (II) 1

д-р Чаба Надькальди: Показатели ощущения силы у девушек в средних школах 5

Ласло Добози: Эксперимент физкультуры с характером лыжного спорта под руководством ТФТКИ в г. Маторалуйхей (II) 10

д-р Корнель Шипош: О систематических упражнениях для релаксации мышц 16

Марианна Н. Гомбош: Объективные психологические методы исследования для познания детей 19

Тамаш Надь: Материал для игры в программе физкультуры 24

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 1/1970

Dr. György Nagy: Anregungen und Erwartungen von Eltern und 8—15-jährigen Kindern in Zusammenhang mit Sport (II.) 1

Dr. Csaba Nagykáldi: Die Charakteristika der Perzeption der Stärke bei Mädchen in der Mittelschule 5

László Dobozy: Ein Experiment zur Körpererziehung mit Schi-Charakter in Sátoraljaújhely unter Anleitung des TFTKI (II) 10

Dr. Kornél Sipos: Über die systematischen Übungen zur Lockerung der Muskeln 16

Marianna N. Gombos: Objektive psychologische Untersuchungsmethoden zur Erkenntnis der Schüler 19

Tamás Nagy: Der Spiel-Stoff des Lehrplans für Körpererziehung 24

(Itt levágandó. Kérjük a megrendelőlapot borítékban címünkre beküldeni.)

MEDICINA KÖNYVKIADÓ

Budapest, V.,

Beloiannisz u. 8.

Előfizetési megrendelő

Alulírott előfizetek *„A sport és testnevelés időszerű kérdései"* című könyvsorozatra. Tudomásul veszem, hogy az egyes köteteket utánvétes küldeményként szállítják címemre, és a portóköltség engem terhel.

Név: .....

Pontos cím: .....

.....

Kelet:

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25.824